



Herramientas para Retornar

ISA MOTTA ARATA

Colección Ψ Alquimia

Isa Motta Arata (Santiago, 1974).

Psicóloga, Artista & Escritora Taoísta, ítalo-chilena. En 2020 funda la «Psicología Taoista» y crea Galería Editorial OBRA ABIERTA. Su pasión: el Crecimiento humano. Estudió Artes visuales en la Universidad de Chile y Psicología en la Universidad Diego Portales. En 2000 toma conciencia de su obra caligráfica, creando SIGNOS (2001-) y sus “espirales” exhibidos en: Museo Nacional de Bellas Artes, Museo de Arte Contemporáneo de la Universidad de Chile (Quinta Normal y Parque Forestal), Museo Antropológico Sebastián Englert (Rapa Nui), Congreso Nacional (Valparaíso), La Sebastiana (Valparaíso), Centro Cultural Palacio La Moneda (Cineteca Nacional), Galería Posada del Corregidor (Santiago), Correos de Chile (Plaza de Armas, Santiago), Galería de Arte de la Universidad Católica de Temuco, Pratt Institute (Brooklyn), Palacio de la ONU (New York), Off Bienal Venecia, REDCSUR Red Conceptual Sur, Woman Artist Museum, Santana Art Gallery (Madrid), entre otros. Actualmente, está dedicada a la creación y la consulta psicológica. Vive en Santiago de Chile.

IG @isamottaarata



Herramientas para Retornar

ISA MOTTA ARATA

Colección Ψ Alquimia

*«Retorno es el movimiento del Tao.
La debilidad es la eficacia del Tao.
Todas las cosas bajo el Cielo nacen del Ser
y el Ser nace del no-Ser.»*

XL “Tao Te King”, Lao Tzu.

*«Al mar eché un poema
Que llevó con él mis preguntas y mi voz.
Como un lento barco se perdió en la espuma.
Le pedí que no diera la vuelta
Sin haber visto el altamar
Y en sueños hablar conmigo de lo que vio.
Aún si no volviera
Yo sabría si llegó.
Viajar la vida entera
Por la calma azul o en tormentas zozobrar,
Poco importa el modo si algún puerto espera.
Aguardé tanto tiempo el mensaje
Que olvidé volver al mar
Y así yo perdí aquel poema
Grité a los cielos todo mi rencor.
Lo hallé, por fin, pero escrito en la arena
Como una oración.
El mar golpeó en mis venas
Y libró mi corazón.»*

*“Dream of the Return”,
Pat Metheny & Pedro Aznar*



Vislumbrar la espiral

Índice

signo 01 «Sueño de Retorno» | Portada
signo 02 «Vislumbrar la espiral» | Citas
signo 03 «El largo Camino, llano» | Índice

1. Presentación

signo 04 «El fuego del Alma»

2. En la espiral circular, desde el “centro” hacia afuera

signo 05 «Inmersos en la espiral»

Pasos I

signo 06 «El amarillo en mí»

Pasos II

signo 07 «Azul Prusia»

Pasos III

signo 08 «Sanar la herida»

Pasos IV

signo 09 «Trascender la frustración»

Pasos V

signo 10 «Reconocer el dolor»

Pasos VI

signo 11 «La Dimensión del Encuentro conmigo mism@»

Pasos VII

signo 12 «Acoger el dolor»

Pasos VIII

signo 13 «Vivir conectad@s»

Pasos IX

signo 14 «El hilo del Alma»

Pasos X

signo 15 «Pulir el sueño»

Pasos XI

signo 16 «Dictados del Alma»

Pasos XII

signo 17 «Reformulo la ‘escena’ original»

Pasos XIII

signo 18 «Sanar la herida»

Pasos XIV

signo 19 «Nuestro procedimiento esencial»

Pasos XV

signo 20 «Descubro lo que me aleja»

Pasos XVI

signo 21 «La disciplina del Corazón»

Pasos XVII

signo 22 «El hilo Invisible de Sentido»

Pasos XVIII

signo 23 «Permitir la Transformación»

Pasos XIX

signo 24 «Resignifico mi Historia»

Pasos XX

signo 25 «El salto de avance»

3. En la espiral circular, desde afuera hacia el “Centro” (de nosotros mism@s). “Recogemos nuestros pasos”; vamos de retorno.

signo 26 «El Viaje del Héroe-Heroína»

Pasos XIX de retorno

signo 27 «Observo las señales que persisten»

Pasos XVIII de retorno

signo 28 «Elegir la Inocencia»

Pasos XVII de retorno

signo 29 «La experiencia del Amor Incondicional»

Pasos XVI de retorno

signo 30 «Salgo de mi ensimismamiento»

Pasos XV de retorno

signo 31 «Revertir el proceso de estancamiento»

Pasos XIV de retorno

signo 32 «Reconozco el contexto humano en cual me perdía»

Pasos XIII de retorno
signo 33 «Curar la herida»

Pasos XII de retorno
signo 34 «¿Cómo realizo aquel sueño hoy?»

Pasos XI de retorno
signo 35 «El Propósito que atesora mi Alma»

Pasos X de retorno
signo 36 «Habitar nuestra dimensión Sagrada»

Pasos IX de retorno
signo 37 «Aquello que anhelo»

Pasos VIII de retorno
signo 38 «El proceso de Integración»

Pasos VII de retorno
signo 39 «Es el momento de soltar el pasado»

Pasos VI de retorno
signo 40 «Mi claridad dirigida»

Pasos V de retorno

signo 41 «Reconozco la frustración»

Pasos IV de retorno

signo 42 «Ya nunca más me postergo»

Pasos III de retorno

signo 43 «La paradoja de la Vida»

Pasos II de retorno

signo 44 «El azul en mí»

Pasos I de retorno

signo 45 «Amarillo Girasol»

4. De nuevo en el “centro”, ¿qué haremos ahora?

signo 46 «Decantar»

a) La vida te vuelve a preguntar: ¿realizarás el anhelo de tu Alma?

signo 47 «Volver a elegir»

b) ¿Cómo reunir el coraje para iniciar y no claudicar?

signo 48 «Coraje»

a) ¿Cuál es el acompañamiento específico que te brinda la «Psicología Taoísta»?

signo 49 «Realización del Viaje»

5. Palabras finales

signo 50 «El Alma Ilumina»

signo 51 «Comprensión de El Camino» | Contraportada



El largo camino llano

1. Presentación

“Herramientas para Retornar”... a nosotros mismos.

Este es un nuevo libro de la «Psicología Taoísta». Los primeros fueron: (1º) «Psicología, Arte y TAO», que integra mi comprensión de la psicología a los aprendizajes que me ha entregado el arte, bajo el tamiz del TAO; (2º) «Psicología Taoísta», donde abordo los temas esenciales de la Psicología Taoísta desde una perspectiva poética; (3º) «Herramientas para transitar», donde presento estrategias ‘psicoterapéuticas taoístas’ para ir de la mente al corazón y del corazón al alma o esencia; (4º) «Herramientas para Trascender», donde muestro un camino posible para ir más allá del miedo, bajo una sólo herramienta en sus distintas etapas; y (5º) «Diseño del Despliegue del Alma», donde realizo un barrido desde lo esencial del “Eneagrama” y las “Ideas Santas”, hasta alcanzar el TAO como visión psicológica profunda.

- Entonces, desde este marco, *¿en qué consiste el libro «Herramientas para Retornar»?*

Voy a plantearlo, primero, en términos profundos; y, luego, de forma práctica. Cuando digo «Herramientas para Retornar», cuando enuncio “retorno”, me refiero a volver a “co-

nectarnos” con la dimensión más honda y esencial de nosotros mismos: nuestro corazón. A secas, me refiero a volvernos a “conectar”, porque la humanidad habita en la mente y no en el corazón la mayor parte del tiempo. Estar “conectados” es estar en continuo contacto con nuestro corazón y con nuestra intuición profunda; habitar desde nuestra «Consciencia», en otras palabras. En la Antigüedad el “centro” era el corazón. Conectarnos, precisamente, implica estar unidos, integrados a lo que sentimos. Si vamos más lejos, si nuestra conexión es verdaderamente profunda, alcanzamos la ‘voz’ del alma o esencia, que algunos “escuchan” en espacios como la meditación, el ‘Silencio’ o en el encuentro con la Naturaleza.

Para la gran mayoría, que habita desconectada de sí misma, retornar, “conectarse” es un proceso. Por eso, la metodología de este libro contempla varios capítulos para que tengamos claridad de cómo vamos desarrollando nuestra “conexión”. Utilizaremos para ello: la comprensión-consciente y la escritura, porque nos permite poner “fuera” lo que vamos viviendo y así ser «testigos» de nuestro camino de retorno a nosotros mismos. La importancia de aprender a ser «testigos» radica en que nos vamos volviendo ‘independientes’ de nuestras mentes, la mente nos va dejando de controlar. Ya no nos “identificarnos” con la mente; y, de esta forma, vamos sintiendo más profundamente nuestro corazón y esencia.

Paradójicamente, mi experiencia fue inversa. Siempre he estado “conectada” conmigo misma. Todo el tiempo, a través de la vida, he estado atenta a lo que siento y a mis intuiciones. Pero vivía en mi propio “mundo”, desconectada de las dimensiones de los demás que no quería reconocer ni ver en mí. Cuando “perdí” la inocencia me refugié en el Arte (lo pongo entre comillas porque la inocencia nunca se pierde, es parte de nuestra esencia). En ese tiempo, ‘proyectaba’ mi visión a los demás, sólo respecto de las partes luminosas de cada cual; me costaba mucho reconocer y aceptar las ‘sombras’ propias y de los otros. Sin embargo, con el tiempo fui abrazando todo y entendiendo que luces y sombras - como dice el TAO - “componen la Armonía”. De fondo, en términos concretos me fui desprendiendo de la moral, de los “juicios” de lo bueno y lo malo, y fui gestando un amor que propició, inmensamente, mi relación de pareja: nunca me he sentido ‘juzgada’ por él, nunca trató de ‘cambiarme’; me amó con todas mis ‘taras’ y esta experiencia provocó que yo - por primera vez realmente - me “amara”, “reconociera” y “transformara”; y hace que hoy siga buscando, continuamente, «crecer» y convertirme en lo que sueño de mí misma. Entonces, en ‘la práctica’ comprendí que mis pazsintintes (pacientes) necesitan ‘lo mismo’ para su transformación, para su crecimiento, para alcanzar su esencia: un «amor incondicional», sin juicios, con el respeto profundo de “no interferir” en su camino y en la “confianza” de que sabrán retornar a

ellos cuando sea su tiempo para, así, realizar todas las transformaciones que exigen coraje y perseverancia. En otras palabras, un «Amor RECEPTIVO», la forma más profunda de entrega y apertura a la Vida. Así, de esta forma es el «vínculo» Psicoterapéutico Taoísta.

El TAO plantea el «retorno» a la inocencia y la armonía que, para muchos, puede significar una quimera. Sin embargo, reconozco en mí ambos estados; y, también, observo que cada día son más profundos en la vivencia. Cuando abrazas el TAO, el TAO te modela. Y, a través de estas páginas tendrás una aproximación práctica y vivencial a estas dos dimensiones del ser.

- *¿Por qué retornamos a la inocencia?*

Retornamos a la «inocencia», porque ese es nuestro origen. La inocencia es el centro de la espiral circular. El amarillo. El retorno es siempre al Origen. Porque, también, dejamos de “leer” los códigos con que la cultura ha dominado nuestras mentes; ahora, tenemos una aproximación directa, “real” al mundo sin los filtros de la sociedad y el Conocimiento: como los niños, tan precisos y perfectos en sus aproximaciones poéticas, intuitivas y reflexivas. Los niños habitan en plenitud la armonía. Ya socializados la van ‘perdiendo’ - más bien se van alejando de ella, cubriéndola con las capas de la

socialización y transitando hacia fuera de la espiral - pero, a través de un trabajo «consciente», básicamente de ‘desprendimiento’, podemos regresar a nuestra inocencia. Este libro es el «trabajo» para nuestro retorno. Por eso, El Camino en el TAO no es un sumar, sino un “vaciarlos”, un “quitarnos” las cientos de capas y velos de miedos y creencias con las que cargamos sin darnos cuenta. La inocencia es esta conexión con lo Trascendente que nos cuida, cobija y nutre, y que desarrolla en nosotros una Sabiduría que proviene directamente de la «Consciencia Universal», TAO, ya sin la necesidad de libros o estudios. La inocencia nos abre a la mayor felicidad. Nunca fuimos tan plenos como en ese estado de la infancia primera, y la Vida nos invita a retornar a él. Sin embargo, para volver es necesario “re-conectarnos” con nosotros mismos, con nuestro corazón.

Una dimensión de la «Armonía» es la distinción que ella plantea entre placer y felicidad. En síntesis, el placer está relacionado con el neurotransmisor de la dopamina y la aceleración constante y muerte de las neuronas: cada vez necesitas una experiencia que supere en intensidad a la anterior, y esta dinámica se transforma en una búsqueda constante, como de ‘cazadores del deseo’. El placer es la realización del deseo; pero una vez que se realiza el deseo, necesitamos otro y otro más. En cambio, la felicidad, que es un estado profundo y constante en algunas personas, está vinculado al

neurotransmisor de la serotonina que enlentece las neuronas: es como que les otorgara “calma”, serenidad. Un ejemplo de ambos, es el deporte intenso en el caso del placer y la meditación en el caso de la felicidad. Pero para mí donde se unen ambos es en la danza. La Armonía - el TAO - privilegia y abraza la felicidad, y se va ‘desprendiendo’ del placer, porque va siendo más libre e independiente del deseo, generalmente, impuesto y ‘formateado’ por la cultura.

- Entonces, *¿qué nos conecta? ¿Qué nos permitiría retornar a nosotros mismos?*

Así, como algunos plantean que la felicidad es el camino, desde la visión de la «Psicología Taoísta», decimos: “La Armonía es El Camino”. Para el TAO «La Armonía es lo Eterno en nosotros». Y, para lograr volver a ‘habitar’ desde la armonía, existen distintos procedimientos, tan simples que nos resultan abismantes, como: disminuir, “reducir” lo grande, lo “excesivo”; y, aumentar, “resaltar” lo pequeño, lo “escaso”. La idea es abordar, desde la dimensión de la «Consciencia», paso a paso, estas herramientas presentes en el TAO y la psicología.

Desde una perspectiva más honda, lo que nos entrega la “Armonía”, en el retorno a nosotros mismos, son dos aspectos indispensables para nuestra realización y libertad: el «Discer-

nimiento» y la «Confianza en el proceso de la vida». El «Discernimiento», ahonda nuestra libertad, porque consiste en el desarrollo de nuestra Sabiduría: nos enfrenta ante dos opciones buenas pero, al elegir una entre ambas, es necesario que realicemos una reflexión profunda y un análisis cuidadoso, y que comprendamos las implicancias y consecuencias de cada elección a corto y largo plazo; entonces, nos ubica en la pregunta: ¿cuál es la opción más acertada y conveniente en este único contexto? Pienso, incluso en la posibilidad de realizar un ‘viejo sueño’ y que ahora descartamos, precisamente, por la logística que implica su materialización, porque hoy abrazamos un ‘sueño más profundo’: simplificar nuestra vida y tener tranquilidad. Por otro lado, el logro de la Armonía, también, nos entrega «Confianza en el proceso de la Vida», porque comprendemos - como plantea el TAO - que “La Maestría se alcanza dejando que las cosas sigan su curso”. De esta forma, ya no forzamos, ya no interferimos, ya no intervenimos, ya no insistimos; entendemos que las personas y sus circunstancias transitan su propia espiral y en los tiempos que ellos definan; y que son “libres” de elegir retornar a sí mismos o no. Sin embargo, más allá de eso, incluso más allá del dolor y el miedo, percibimos que la Vida es «Perfecta» y que estamos llamados al «Despliegue de nuestra Alma»: a “re-conectarnos”, crecer y entregar nuestras habilidades y dones para ser compartidos con la humanidad.

Este libro, por lo tanto, señala y diseña el camino habitual que realizamos los seres humanos cuando logramos retornar a nuestra esencia, cuando logramos volver a nosotros mismos, al verdadero “Hogar”. Y que cuando, por el contrario, es olvidado, nos lleva a ‘vagar’ la vida entera. Sin embargo, este “camino a casa” tiene una peculiaridad: está formulado desde la «Psicología Taoísta» & el Arte, y plantea los desafíos universales, habituales, que nos toca enfrentar en este contexto. Por lo tanto, el dibujo es claro en este “mapa”: se trata de una «espiral circular» en que las personas transitan desde su “centro” hacia afuera y por el que, alcanzado el ‘borde’ (del afuera), retornan al “centro”. Para ello, he definido 20 pasos hacia afuera, 20 momentos distintos, donde el ‘paso 20’ es el momento «Contemplativo» que nos lleva a “girar” y volver a nosotros mismos - a nuestro “centro” - con sus 19 pasos de retorno. “El Camino es desandar nuestros pasos”. Lo he trazado de forma pedagógica, porque así comprendemos de modo simple todo el proceso. Nos permite, también, reconocer en qué momento estamos y, quizás, adelantar algunos ‘pasos’ para volver. Por lo tanto, esta nueva herramienta de la «Psicología Taoísta» busca mostrar el camino andado y “acompañar” en su «retorno».

Abordaremos, profundamente, lo que nos lleva de un paso a otro y así “mirar” qué nos hizo transitar desde el “centro” al borde ‘externo’ de la espiral circular: el miedo y el dolor.

Mas, cuando adquirimos mayor madurez y tesón, podemos aceptar que nadie nos hirió, que la herida nos “precede”. No hay un sólo ser humano (lo vimos en «Diseño del Despliegue del Alma») que carezca de herida. El punto es reconocerla, acogerla y no proyectarla más en los demás. Lo abordaremos. Porque el miedo y el dolor son los grandes trabajos que permiten, en su elaboración, abrazar el tema de fondo: nuestro amor, la “Unión” desde el TAO. Somos seres que hemos venido a aprender a amar. Más preciso: somos seres que hemos venido a “recordar” nuestro amor. El miedo y el dolor son las “máscaras” del anhelo de amor de nuestra alma, y al procesarlos los trascendemos ya sin necesidad más de poner el acento en ellos, sino en el amor que, desde la perspectiva de la «Psicología Taoísta», alcanza su plenitud en la experiencia RECEPTIVA: la apertura y entrega total a la Vida.

- *¿Cómo es posible vivir este amor desde la «Dimensión Receptiva»?*

Se puede vivir este «amor RECEPTIVO», creando una existencia lo más profunda, coherente y armónica con nosotros mismos y los demás. En otras palabras, una existencia verdadera en “conexión con nuestro sentir”; por lo tanto, desde la dimensión del corazón. De esta forma, habitar desde nuestra «Dimensión Receptiva» es estar “conectados” con nosotros mismos y los demás del modo más hondo y genuino. Somos

ese «espacio» en que todo y todos son acogidos.

Sin embargo, algunos dirán: ¿cómo hacer de mi vida algo verdadero si estoy “perdido” en el camino hacia fuera de la espiral? Bueno, para eso este “mapa” te invita a “conectarte” paso a paso con tus sentimientos más profundos; porque en la medida en que adquirimos hondura emocional, «hondura afectiva», estamos proclives a reconocer la armonía en nosotros y en nuestra vida: en nuestros proyectos, vínculos, opciones y experiencias. Hasta que un día, vuelves a vislumbrar aquel “fuego” del alma que como un farol te guía intuitivamente - espontáneamente - en tu camino de retorno. La virtud de este “fuego” del alma es su cualidad de mostrarnos el «Sentido» que tiene para nosotros la existencia y de cómo esta “esencia de Sentido” se traduce en lo práctico: en nuestras acciones, en cómo relacionarnos, en cómo podemos desarrollarnos y crecer y desplegar nuestra esencia. En realizarnos, en definitiva.

Por lo tanto, este libro está dedicado a aquellos que se sienten “perdidos” o sin un Proyecto de vida, sin un “Sentido” trascendente o que dudan si están transitando hacia fuera o al “centro” de la espiral de la Vida. Este libro está dedicado a aquellos que se sienten sin pasión, sin ilusión y que buscan pasatiempos ‘extraordinarios’ y sofisticados para ocultarlo, para verse obligados por la “novedad” a tomarle el gusto a

la vida que no encuentran en lo cotidiano. Muchas veces se trata de personas que, aparentemente, les va bien: sus hijos crecen, se independizan; sus nietos se encuentran bien cuidados; en el trabajo las dificultades son administrables; y, hemos elegido una vida muy similar a la de nuestros padres, por lo tanto, contamos con un “modelo” conocido. Sin embargo, continuamente y en distintas graduaciones, gatilladas por situaciones de frustración de diferente tipo, percibimos de fondo un sentimiento de vacío. Pero nos resulta absurdo e ilógico: ¡hemos seguido el “modelo”! Y, quizás, eso sea parte del problema. Algo nos dice que no llevamos una vida auténtica del todo, porque la gran mayoría de las relaciones que sostenemos, en lo profundo, no nos llenan el corazón. Incluso, sospechamos que nadie nos “ve” realmente, que casi nadie o nadie nos conoce de verdad. Nos damos cuenta que la mayoría de nuestros vínculos son para transitar los pasatiempos, para compartir, divertirnos, reír un rato, pero no para “Ser” realmente nosotros mismos. En lo profundo, “sospechamos” que estamos hechos para otras cosas, para otras experiencias, incluso para otras «formas de amar»; pero con certeza no sabemos cuáles. Y si las reconocemos, no nos sentimos con el coraje para realizarlas, que más de las veces es ‘soltar’ cosas y, así, integrar lo esencial que enciende nuestro “fuego” del alma.

Muchas otras personas, desde una perspectiva opuesta, pero

en el mismo nivel de sentirse “perdidos”, han explorado una inmensa cantidad de posibilidades y experiencias para “encontrarse”. Han realizado una infinidad de viajes, cursos, talleres, diplomados, terapias y vivencias diversas. También, han cultivado muchísimas relaciones. Y, aún así sienten que no se han encontrado a sí mismos. A veces, acusan falta de disciplina y perseverancia, porque en algún punto no se les torna tan fácil las experiencias, porque se aburren y cesan de profundizar (aún teniendo talento para ello). Entonces, no alcanzan a madurar del todo lo que abordan.

También, hay personas que están disociadas de su sentir. En su mente ‘parlanchina’ no hay cabida para los sentimientos más profundos. Sólo existen emociones - en la superficie - que las llevan de un lugar a otro sin anclar. Son personas, en su mayoría, de inteligencia práctica. Para ellos “pega es pega” y el pasarlo bien sólo las 2 ó 3 semanas de vacaciones (si es que...). El problema es que esta actitud, también, la desplazan al terreno de la familia, la crianza y sus relaciones de pareja. Y siguen en esta línea aunque saben que les reporta muy poca gratificación y crecimiento en el ámbito íntimo, pero sí “seguridad” - según ellos.

Y existen, también, casos más profundos respecto de la falta de “Sentido” que los hace vivir en una honda desazón. Jóvenes o adultos - a veces niños - que sienten o piensan que ca-

recen de ese “fuego” del alma que los pueda impulsar hacia la Vida y entregarles la ilusión para diseñar sus Destinos.

Para todas estas personas que, llegado el momento sienten que se han alejado más y más de sí mismas, sea por seguir la vida o el plan de otros o simplemente por estar aturdidos en un mundo que no les da cabida a sus sueños y ritmos. Para todas las personas mencionadas, y para ti que te escabulliste de alguna definición, pero que de fondo sabes que no eres realmente feliz, está dedicado este libro; y, de esta forma, compartirte herramientas para el retorno a tí mismo.

Lo otro importante de señalar, es que este libro está diseñado como una “Bitácora de viaje”. La escritura es una herramienta maravillosa para tomar «Consciencia», a la vez que volcamos el asunto “fuera” - como dije anteriormente - y nos permite tomar ‘distancia’ y observar nuestros asuntos con mayor objetividad y detenimiento, y volver a ellos las veces que lo requieramos. Además, es un “registro” que, en el tiempo, nos permite reconocer nuestra evolución, crecimiento y transformación. De esta forma, irás trabajando cada paso y cada tema. Así, podrás abordar tus asuntos con la profundidad que desees y en los tiempos y ritmos que te sean propios. Entonces, toma tu “diario” o cuaderno, o regálate una croquera especial, elige los colores de los lápices y abre tu corazón a lo que viene. Ahora, entremos en materia.

La «Psicología Taoísta» postula que hemos vivido varias vidas, porque la “Vida” es eterna. El revés de la muerte es el nacimiento. Algunas posturas espirituales y Psicologías Transpersonales, plantean que venimos a aprender distintas cosas en cada vida; sin embargo, la «Psicología Taoísta» plantea que lo que hemos venido a hacer, en esta vida, es a ‘profundizar’, ‘pulir’ y ‘perfeccionar’ lo que hemos venido trabajando en varias vidas anteriores. Por lo mismo, en «Psicoterapia Taoísta» podemos tomar contacto con nuestras “Identidades Eternas”. De fondo, venimos a “recordar” quiénes somos. Por esto, el “fuego” del alma es tan importante, ya que lleva con él la “memoria” de todas nuestras existencias a través de la Eternidad. Y, aún así tenemos “Libre Albedrío” de realizar o no lo que nos propone. En esencia, es “recordar” nuestro amor desde la dimensión única que hemos venido ‘puliendo’ vida tras vida. Y, así, sortear esta existencia, con la hondura y la belleza más genuina que podamos experimentar; de fondo, con la hondura y la belleza más genuina que podemos «crear».

Primeras preguntas para tu Bitácora de viaje, para que desarrolles de forma intuitiva y espontánea:

1. *¿Qué te gustaría realizar en esta vida?*
2. *¿Qué experimentas como anhelo?*

3. *¿Qué quisieras seguir profundizando de tu esencia?*
4. *¿Te gustaría tomar contacto con el “fuego” del Alma?*
¿Por qué?
5. *¿Qué sientes que el “fuego” del alma te diría?*
6. *¿Tu vida ha sido coherente con ese mensaje intuitivo del*
“fuego” de tu alma?
7. *¿Por qué?*

Retorna a ti, entonces. La invitación está hecha. Comenzamos.



El fuego del Alma

2. En la espiral circular, desde el “centro” hacia afuera

Como les decía antes, la espiral circular es el dibujo, el “mapa” de la Vida. Aunque del todo no nos parezca perfecta, nos entrega una orientación clara sobre nuestro andar a través de la existencia. En este “mapa”, de la espiral circular, he insistido bastante, no sólo en libros, sino también en obras, instalaciones en museos y la playa, incluso, en el procedimiento de cómo pintar los SIGNOS girando el papel. Es la visión que posee la «Psicología Taoísta» sobre la existencia, que contempla el Macro-cosmos, a través de la figura en espiral de las galaxias y el Universo en general, y el microcosmos de nuestro ADN. Porque la Naturaleza y, por lo tanto, nosotros, somos cíclicos y estamos llamados a nuestro crecimiento, a nuestra transformación constante, a nuestra continua evolución hasta encontrar el “lugar” donde podamos realizar nuestro despliegue infinito y dónde se «integra» todo ello.

La espiral circular tiene un mismo movimiento, es el trazo de un único sendero; y, para cada uno, se compone de un ritmo determinado, personal. ¿Por qué? Porque transitamos por las mismas “preguntas”, pero en momentos y espacios ‘sutilmente’ diferentes.

El asunto es que nacimos en el “centro” de la espiral, pero nos fuimos alejando de ella producto de nuestra ignorancia, ingenuidad y las propias características de la socialización y el conocimiento, que nos apartaron más y más de nuestra «inocencia», que es nuestro fluir espontáneo, sabio y conectado con la Vida. En aquella época, de la lejana infancia primera, vivimos “completos”, habitábamos la más honda armonía.

En los capítulos que vienen a continuación, vamos a revisar cómo se desarrolla este proceso de comenzar a ‘alejarnos’ de nuestro “centro” a través de la espiral en su camino hacia afuera. Paso a paso, veremos cómo se produce el distanciamiento a nuestro “centro”; en otras palabras, a lo que realmente pertenecemos y somos.

Al igual como trabajamos el libro “Herramientas para trascender”, en que fuimos paso a paso recorriendo los distintos momentos para superar el miedo con el fin de descubrir cuál era nuestro “punto de quiebre” o momento de inflexión (el más álgido); con el enfoque de este libro, haremos lo mismo para después retornar al “centro”. Entonces, pondremos la atención en cuál es la “trampa” que nos aleja de nosotros mismos para trascenderla, reconociendo el proceso humano universal en este contexto. Así, estará presente nuestra «Consciencia» en cada paso, para comprender el trayecto y

se nos haga simple, familiar y con “Sentido” regresar. **Y, ¿qué es el ‘centro’ sino vivir desde la más profunda armonía?**

De esta forma, se nos tornará claro el camino. Y, cuando nos “entrampemos” o “perdamos”, podremos ‘retomar’ al paso en que nos quedamos y transitar al siguiente. Así, cuando comencemos a “alejarnos” (de nosotros mismos, del “centro”), nos “pillamos en el acto” para volver.

Los acompaño a través de las siguientes páginas, en los capítulos hacia afuera de la espiral; y, luego, hacia el “centro”, con el propósito de que se vayan “reconociendo” en el camino, en sus formas de: actuar, pensar y sentir. Y, así, hagan suya la espiral, “su” espiral.

El “centro” es hacia «adentro» y hacia lo más «profundo» de nosotros mismos: ¡hasta la “raíz”!.



Inmersos en la espiral

Pasos I

Pintar el amarillo | Inicio | ¿Qué siento?

Cuando estaba en el jardín infantil y era muy pequeña, realicé un collage que mis padres guardaron y más tarde, en mi adolescencia, enmarcaron para ponerlo en nuestra salita de estar, en el altillo. En él pinté a mi padre - de izquierda a derecha - como un rectángulo rosa; mi madre como un cuadrado rojo con su corona; después, a mí como un «círculo amarillo», muy sonriente; y, luego, a mi hermana como un triángulo azul.

Pasaron los años, y ya grande me convertí en tía de mis sobrinas Clarita y Catalina, y a cada una, cuando eran pequeñas y tenían alrededor de tres años, les pedí - por separado - que nos retrataran a las tres. Ambas, con tres años de diferencia, coincidían en el mismo dibujo: yo grande pintada de azul; después, cada una de ellas pintadas al ‘centro’ de amarillo; y, luego, su hermana pintada de rojo.

En aquel momento no comprendía la “sincronía” entre cada uno de los dibujos de ellas y mi propio dibujo-collage. Por algún motivo, que más tarde entendí, siempre me había sentido alejada del color amarillo, casi nunca lo elegí como atuendo para vestir y sólo más tarde en mi arte lo utilicé, simbólicamente, con las tierras de color en la playa al ir des-

cifrando su contenido.

Lo hermoso, es que aquella práctica del collage me había dejado la inquietud de averiguar qué significaba aquel color amarillo, así, como alguna vez investigué el color “rosado” para comprender el rechazo que me producía; y, que cuando lo pinté, tomé contacto con toda esa dulzura, ternura e inocencia que, en aquel tiempo “negaba” en mí, porque la extrañaba demasiado. Ternura que sentía tenía a raudales, pero no tenía - pensaba - cómo expresarla y vivirla; entonces, la reprimí. Pero, ¡me reconcilié con el rosa completamente!

Por eso, un día, recordado mi experiencia con el rosado y teniendo confianza en que descifraría el tema con el «amarillo», participé en un taller de pintura de Arte terapia con mi maestro Marco Riesen. Entonces, cogí una hoja grande de papel, la puse en el suelo, y con las manos y la témpera directa comencé a pintar el amarillo sobre toda la hoja. Era una sensación muy vivificante, pero a la vez calma y luminosa. Pero, de pronto, me “tomó” una emoción de furia muy intensa, profundamente frustrante. Entonces, fui a buscar la pintura roja y con mucha rabia la mezclé con el amarillo sobre la hoja. No comprendía qué me había pasado y mi maestro me pidió que parara de pintar y entrara en la experiencia de la rabia y dolor.

Fue así que me conecté con “mi niña” pequeña, de 2 ó 3 años, probablemente, en una escena de cuando mi madre me dijo, me convenció de cortarme el pelo “un poco” - lo tenía largo - y de pronto me engaña para cortármelo muy corto: “como hombre”. Esa traición y verme desprovista de aquello que valoraba tanto para construir mi identidad de “niña” - ¡amaba mi pelo largo! -, ahora quedaba reducida a como se ven todos los “niños”. El dolor era el rojo, dolor y furia por el engaño; una escena que, también, más tarde se repitió.

Entonces, mi maestro me pidió que volviera a pintar el amarillo, pero que esta vez no lo manchara. Y ubicó ambas pinturas una al lado de la otra y me dijo: “Tu color es el amarillo”.

Curiosamente, para los Chinos el origen es el amarillo también. Los Taoísta se refieren al “Ancestro amarillo” como el fundador de todo su desarrollo espiritual.

Cuando veo la obra contemporánea del artista alemán, Wolfgang Laib, que realiza instalaciones con polen y figuras con miel, y naves doradas y arroz... me conecto con una profundidad emocional y austeridad formal, impecables. Sus grandes instalaciones donde pinta cuadrados de polen inmensos sobre el piso son realmente una belleza. Uno siente el im-

pulso automático a querer estar ahí y nutrirse, hasta el alma, con aquel color y vibración tan hermosa.

El origen es amarillo...

Mi madre siempre me cuenta que, cuando me preguntaba por algún color para elegir ropa nueva, yo elegía siempre el rojo, pero fue después de aquella experiencia tan frustrante que me dejó enojada. Más tarde, otros tipos de terapias holísticas me confirmaron esta situación reiterada de frustración que me fueron alejando más y más del amarillo. El asunto, de fondo, es que en el pasado, de alguna forma, me había “desconectado” de esta experiencia vivificante que simboliza el «amarillo». Incluso, en la juventud temprana, había transitado del rojo al azul donde permanecí mucho tiempo. Me vestí de azul y petróleo durante muchos años. Y después transité al negro donde permanezco. Curiosamente, fue el negro el que me hizo “volver”, también, a reconocer el blanco. Y hoy visto de negro - como el fondo de una pintura - para lucir collares de todos colores, donde mi favorito, sin dudas, es el mararillo.

El amarillo es el color del “Centro” de mi ser (no-Ser), también, presente en diversas Culturas en todo el mundo. Por eso, no es de extrañar que en la antigüedad hayamos pensado que el “centro” del universo era el sol.

La invitación que les hago es que, también, a Uds. exploren el amarillo con sus manos, con el color en sus manos sobre una hoja grande, porque tengo la profunda intuición, certeza al fin, que el color del “centro” para toda la Humanidad es el «amarillo». Entonces, si se conectan con el color “amarillo” podrán tomar «consciencia» de la profunda vida que habita en Uds. y de aquello que nostalgian, pero que ya poseen en sí mismos. Hagan el ejercicio para que comprendan qué los llevó a alejarse de sí y cómo el color - en una cierta dimensión - los hace volver.

El amarillo es el color que nos puede guiar en la búsqueda y el encuentro con nosotros mismos.

—

Bitácora de viaje:

1. *¿Qué sensación me produce el pintar el amarillo?*
2. *¿Con qué sentimientos me conecta?*
3. *¿Qué te entrega, de fondo, el amarillo?*
4. *¿Cómo lo podrías incorporar a tu vida y tenerlo más presente?*



El amarillo en mí

Pasos II

Pintar el azul prusia | Cobijo para el viaje

Ahora, transitamos al azul. El azul, en cambio, es un color que contiene. El amarillo es un color expansivo. Y es posible que, dentro de los azules, el que más ‘contenga’ sea el azul prusia, el azul de los cielos de Van Gogh.

De esta forma, en general, es cómo transitamos la espiral: tenemos la necesidad de explorar distintos colores, caminar hacia afuera de lo conocido - por un tiempo - hasta que «Despertamos» y damos en “giro” de vuelta.

Vamos del amarillo al rojo y del rojo al azul, porque el rojo solo puede ser ‘contenido’ en el azul. Pero si rechazamos el azul - que nos puede llevar a asociarlo este con nuestro “padre”, por ejemplo; y, también, simbolizado en todas las figuras de autoridad e instituciones -, nos conservamos en el rojo, sin permitirnos ser contenidos y manifestando, recurrentemente, nuestra frustración, heridas, dolor y furia de diversas maneras al ir creciendo e incluso de adultos. Y esta experiencia nos va carcomiendo lentamente.

Por lo mismo, la paradoja es que hay que transitar del amarillo al rojo y del rojo al azul, del azul al negro y del negro al blanco, y volver a través del verde, sin disputas con el mora-

do y acogiendo el rosa. Y, de fondo, sabiendo que nos dirigimos al «amarillo» que es nuestro «Destino» final. Nuestro retorno.

El azul tiene la virtud de ser el color más estable. Para procesar, por lo tanto, los grandes cambios interiores, nuestras más profundas transformaciones, es necesario el azul. Para ver lo más hondo de la existencia, en cambio, el color es el negro. El azul ‘casi’ negro (un azul prusia saturado) nos entrega todo el aplomo para nuestra “reinención”, porque para “regresar” es necesario que nos «reinventemos». En general, este azul es un color muy amoroso para nuestra adolescencia donde experimentamos la montaña rusa de emociones, cuestionamientos y hormonas, al dejar la infancia y la inocencia. El azul, por lo mismo, en los tiempos difíciles entrega «cobijo». Pero hay que estar atentos a no quedar “estancados” en el azul. El azul tiene el propósito de infundirnos aplomo para transitar al negro y desafiar - en el terreno espiritual - la idea de la muerte, el “Abismo” que nos llama a caer y lanzarnos al fin sin premura, porque la única forma que descubramos que es tiempo de volver - no desde la mente sino desde el corazón - es dando el “Salto al Vacío”. ¿Por qué? Porque para descubrir que somos ese “Abismo” tenemos que habitarlo en lo más profundo de nosotros mismos y descubrir que se trata, en realidad, de un «Vacío luminoso», infinito y pleno de creatividad. TAO. Es el momento en que comenzamos a

convertirnos en “canal” (somos el abismo) y nos llega información que nos nutre, que nos hace crecer; nos descubrimos más profundamente y, en su compartir, enriquecemos y nutrimos a todo el mundo.

Bitácora de viaje:

1. *La invitación, por lo tanto, en este capítulo es que pintes una tela de “azul prusia”, en sus distintas tonalidades hasta que encuentres el tono que tú “necesitas”, y la ubiques en un lugar, en un espacio especial en tu cuarto u hogar. Y, cuando sientas desazón, medites contemplándola.*
2. *¿Qué te hace sentir el tono que escogiste?*



Azul Prusia

Pasos III

Reconocer la frustración que vivo

La “herida”, aquella que se me generó cuando me cortaron el pelo junto a muchas otras experiencias más, que cada tipo de personalidad caracteriza especialmente de una forma, aquella que todos tenemos (sin excepción) dependiendo de nuestra historia, se va forjando y se profundiza por el sentimiento de frustración. Y, ¿de dónde surge el sentimiento de frustración? ¿Qué lo causa? Lo causa la ‘constatación’ de reconocer que la herida sangra, duele y permanece.

La frustración, desde otra perspectiva, se produce porque sentimos que hay algo esencial que necesitamos vivir y que no es posible. Por ejemplo, recibir realmente el reflejo de quiénes somos y sentirnos “vistos”, o el cobijo y la contención necesaria para nuestros momentos de miedo, inseguridad, incertidumbre o angustia, en particular en los niños; en otros casos, puede ser el haber vivido algo muy violento sin ser comprendido, que nos hiere; o el abandono, la soledad, la humillación, el menosprecio, el maltrato, un abuso; la mentira en algo fundamental que sentimos como la más profunda traición; el que experimentemos nuestra vida “partida”, ‘rota’ la esperanza, quebrada. Entonces, se instala el miedo y el dolor. Y, de fondo, muchas veces el mensaje: “no eres suficiente”. Es así como algunos pierden la inocencia, en

tiempos muy anteriores a la mayoría, y el viaje de la espiral hacia afuera comienza temprano.

En estas páginas es importante entender, comprender, los fenómenos que nos alejan de nosotros mismos, del «centro» de la espiral, porque a veces tan sólo al reconocer que nos estamos alejando, podemos “soltar” la experiencia y retornar. Suena un poco abstracto, pero lo iremos viendo y profundizando de a poco. La «consciencia» de lo que vivimos es lo fundamental, estar conectados a lo que sentimos e ir soltando la mente. Somos muy buenos para engañarnos y mentirnos, precisamente, por no ‘escuchar’ nuestro corazón o porque la herida - a modo de defensa - ha cultivado una serie de creencias racionales que nos tiene amurallados. Lo cierto, es que ya vendrán páginas que nos acerquen al centro de la espiral. Ahora, lo fundamental, es reconocer qué nos alejó.

Lo otro importante, es podernos ‘reconocer’ en este proceso, porque la gran mayoría de los adultos aún funcionan y “habitan” desde la herida. Con esto me refiero a que las elecciones, en todo ámbito de cosas, se realizan desde la herida: parejas, proyectos, creencias, vínculos, etc. Además, el sentimiento de frustración es tan “real”, cotidiano y poderoso, que insistimos una y otra vez en apartarnos de nosotros mismos. ¿Por qué? Porque la herida nace entre el amarillo y el rojo. Alcanzar el amarillo implica atravesar ‘conscientemen-

te' el rojo. Y para realizar una hazaña así hay que poseer una «Consciencia» muy profunda de nosotros mismos que iremos potenciando paso a paso.

Respecto a la frustración, estamos más centrados en no sentirla que en vivir nuestra vida. Buscamos todo el tiempo “escapes” para estar lejos de ella (comida, relaciones superficiales, sexo, viajes, trabajos monótonos, experiencias nuevas y exitantes; mucho ruido, música o tv; navegar online, trago, RRSS, etc.). En definitiva, “entretenimiento” de todo tipo, porque esa es nuestra cultura (que deviene de la “cultura del espectáculo”). El mercado-cultura se sostiene en esta ‘desconexión’ de nosotros mismos. Si nosotros estuviéramos «conectados» - escúchenme bien - consumiríamos un 20% de lo que en realidad consumimos. Y, quizás, menos aún.

Lo que es necesario comprender aquí, es que no hubo forma en que nosotros no generamos la “herida”, porque es propia de la condición de indefensión, inocencia e ingenuidad de los niños. Aún en el contexto de tener padres conscientes y maduros, era imposible no generarla. Necesitamos conocer ese sentimiento de frustración y dolor, para un día - para aquellos que eligen crecer - trascenderlo por medio del amor y realizar nuestro retorno. Éste es el “Viaje del Héroe / de la Heroína”, el viaje al que todos estamos llamados. Y, el sueño de algunos, como yo, es que la Humanidad, toda, pueda

retornar a sí misma y podamos vivir en esa «Armonía original». Sin embargo, tengamos paciencia; mientras la socialización siga planteando la salida hacia fuera de la espiral, continuará la humanidad sintiéndose “perdida”.

Lo claro es que cuando pequeños no poseímos las herramientas para hacerle frente a esos sentimientos que, incluso, desconocíamos como la frustración. Por lo mismo, todos tenemos heridas más o menos silenciosas, y experimentamos que en algún momento se nos “rompe” la vida; se nos “quiebra” la vasija del ser. El asunto, en este recorrido que hacemos paso a paso, es reconocer nuestras vivencias - no “negarlas” más - y ver cómo las emociones van transitando, evolucionando. Hay veces que toman formas muy complejas y sofisticadas y que, lamentablemente, poseen mucho éxito en el mundo social, como: el orgullo, la opulencia, la soberbia, la mentira instrumental, la retórica, el conocimiento, la corrupción y el poder de todo tipo. Resulta muy difícil este reconocimiento de estar ‘alejándonos’ de nosotros mismos, especialmente, para aquellos que son exitosos en “ello”, porque requiere, implica «desarmar la vida y volverla a componer». Pero por más que nos vendan la “parodia del éxito” bajo esas formas, en lo profundo del alma sabemos que la única manera de desprendernos del desasosiego y la infelicidad, es «retornando a casa». Por eso, sanar, regresar, volver a habitar desde nuestra esencia, mucha más de las veces im-

plica “soltar”. No hay nada que cambiar: sólo desprendernos de esas ‘capas’ de condicionamientos (de la frustración, dolor y miedo, y de lo social) que cargamos y que, de fondo, no nos pertenecen.



Sanar la herida

Pasos IV

Reconocer la rabia de la frustración que vivo | pinto rojo

Cambiamos el camino. El camino original, como decíamos, va del amarillo al rojo y del rojo al azul. Lo cambiamos, porque el azul permite tener herramientas para contener al «rojo» que miraremos ahora.

La respuesta habitual a la frustración es la rabia, porque la rabia permite poner límites y cubre a la frustración - ya no sentimos la frustración sino rabia, que en la mayoría de los casos nos moviliza para el cambio, a diferencia de cuando la volcamos contra nosotros mismos que se transforma en depresión - y porque la frustración, cubre y tapa el dolor. Son “capas”. Sin embargo, también, hay de aquellas personas que mediante la rabia, cuando la experimentan, simplemente, se “abandonan” en la experiencia. En esos casos, algunos atacan, otros se retraen, otros se castigan o se culpan a sí mismos, otros buscan venganza. El daño siempre está presente de una u otra forma.

Desde otra figura, la rabia son berrinches de nuestros niños pequeños “internos” que, la mayor parte del tiempo, viven sin comprender lo que sucede realmente. Exacto, si tuviéramos «consciencia» de lo que realmente sucede, no se desencadenaría todo el proceso de “reaccionar” ante la rabia. Nos

permitiríamos sentirla, sin reaccionar al otro. Sin embargo, aún así el sentimiento de vacío existencial, que es una suerte de rabia difusa cargada de incompreensión por la existencia [opuesto al Vacío pleno del “no-Ser], puede vivirse desde etapas anteriores a los 6 años (incluso con ideación suicida).

¿Cuántos niños - hoy adultos - guardamos aún el sentimiento solapado de importunar a nuestras figuras de apego (nuestros padres la mayor parte de la veces)? ¿Cuántos guardan el sentimiento de ‘no’ haber sido deseados? ¿De no haber sido amados realmente? ¿Que se haya preferido a otro hermano antes que a ellos? ¿Cuántos guardan el sentimiento de querer ‘desaparecer’? ¿De querer o sentir que son ‘invisibles’? ¿De sentir que interrumpían todo el tiempo? ¿De sentir que no existía un espacio simbólico o físico para sí mismos? Retomo, ¿Cuántos sienten que en realidad nunca fueron “vistos”? ¿Cuánto sienten que hicieran lo que hicieran, nada sería “suficiente”?

¿En cuántos de nosotros nuestra búsqueda ha sido siempre encontrar un «amor incondicional»? ¿Alguien (o “algo” en su defecto) que nos acepte sin juicios, sin juzgarnos ni criticarnos, sin hacernos cambiar? Y, en el mejor de los casos, ¿Hacernos crecer? ¿Alguien que nos quiera así tal cual somos, sin condiciones? ¿Cuántos hemos buscado siempre ese amor que todo cobija, repara y sana? ¿Que tan sólo nos ama

por existir? Y, ¿Cuántos esfuerzos desmedidos hemos realizado tan sólo por probar (de lejos) la “substancia” falsa del reconocimiento como “sustituto” de ese amor? ¿Cuántos sacrificios, proyectos desmedidos, gastos desproporcionados como “suplente” de ese amor que no hallamos en nosotros mismos? ¿Cuántas relaciones no hubiesen sido? ¿Cuántas obras no se hubieran realizado? ¿Cuánta riqueza no se hubiera desperdiciado si hubiésemos tenido «consciencia» de lo que realmente necesitábamos? ¿Cuántos viajes geográficos e interiores para encontrarlo? ¿Cuánto desgaste desmedido?

Y continúan las preguntas, ¿Cuántas enfermedades por ello? ¿Cuántos conflictos, pleitos y abandonos? ¿Cuántos “recomenzares” buscando lo mismo, tanteando a ciegas? ¿Cuántas copias del “modelo” sin seguir el propio camino? ¿Cuántas construcciones y deconstrucciones? ¿Cuántas separaciones, engaños, traiciones y desencuentros? ¿Cuánto sometimiento? ¿Cuánto ceder sin sentido? ¿Cuánta muerte aturdida sin comprender el fin?

¿Cuántas veces tan sólo se trató de la búsqueda de unos ojos y un abrazo que nos reviviera para alcanzara nuestro “amarillo”? ¿Que pudiera vernos a través de todo el dolor, sin preguntarnos, solo acariciándonos? Como dice Cortazar: ¿”acompañándonos mientras nosotros mismos nos reparamos”?

Por otro lado, viendo lo positivo de la rabia: [porque la rabia hay que conservarla para poner límites cada vez más suaves, si] ¿Cuántas veces la rabia nos impulsó a decir: “Basta, no vivo de nuevo esta experiencia nunca más. No paso por esta frustración sin «Sentido» y absurda de nuevo”? En algunos casos nos impulsa al cambio y la transformación positiva, cuando tomamos la decisión desde nuestro Ser y aprendemos, profundamente, de la experiencia. Sin embargo, en otros casos terminamos construyendo un ego más grande, creyéndonos victoriosos cuando, en realidad, estamos más “desconectados” de nosotros mismos a partir de esa falsa idea de quiénes somos. Entonces, cubro las piezas de mi vasija rota con tierra, negando la necesidad de su ‘reparación’.

¿Cuántos de nosotros sienten esa rabia por su frustración y juegan, por venganza, miedo o envidia, a provocar esa misma frustración en los demás, con cierta variación en las formas para que no sea tan evidente? Entonces, ¿Humillan, desprecian, ‘hieren’, porque esa frustración les provoca tal sentimiento, que se hace necesario desprendernos de ella aunque sea la manera más desesperada y extrema para verla ‘fuera’ de sí mismos y sí en los otros? ¿Cuántos sienten que no soportan recordar su carencia, que el otro siendo feliz, nos recuerda y por eso lo ‘detestamos’? Necesitamos ‘destruirlo’ para que ya no exista más esa imagen que sentimos inalcanzable, que nos recuerda nuestras miserias, miedos y

fracasos; por lo tanto, le manifestamos el mensaje indirecto de: “no importas”, “no es significativo lo que realizas”, “no eres importante para nadie”, “Eres absurdo”, “Eres ridículo”. Y, así, sentimos que acallamos - algo - aquella expresión del Ser que el otro manifiesta. Hay que crearle “sombra”, porque “brilla” demasiado ante nuestros ojos y recuerdos.

¿Cuánta rabia, frustración infinita, es por amar - creemos - a alguien que no nos ama como queremos?

Comparto todo ésto, porque es necesario ver nuestra “Sombra”. Como dice el TAO, por la unión de la sombra y la luz se crea la “Armonía”. Es la única manera de traer «Consciencia» a nuestro espacio y, así, podernos transformar. Empezar a cambiar. Recuerda: tu esencia es el «amarillo». Al final del viaje nos adentraremos en él. Lo importante aquí es que cuando abrazamos la “sombra”, el otro ser que sentíamos como “amenazante” y que queríamos destruir, se transforma en «inspiración» para realizar El Camino. Nuestra espiral de retorno.

Bitácora de viaje:

1. *Entonces, ¿Cuál sería tu respuesta “sana” ante la rabia?*
2. *¿Qué situaciones te hacen sentir rabia?*

3. *¿Qué personas o tipos de persona o actitudes te hacen sentir rabia?*
4. *¿Qué dice de ti esa rabia que sientes por los demás?*
5. *¿Qué trabajo nos queda pendiente?*
6. *¿Podrías transformar lo amenazante en inspiración?*
7. *¿Qué necesitas, ahora, para realizar dicha transformación?*

La respuesta «sana» a la rabia sería permitirnos sentir cómo la rabia nos recorre enteros, en una experiencia que aborda todo nuestro cuerpo como una “ola” que nos atraviesa y que dura, aproximadamente, un minuto. Y «elegimos» no subirnos al carro de la “reacción” de nuestra rabia (gritar, gruñir, atacar, responder con furia), sino dejamos que simplemente pase. Después, reconocemos nuestra frustración y a partir de ello conectamos con nuestro dolor y lo acogemos, lo aceptamos. Y, más tarde, evaluamos si la situación amerita o no una conversación serena con el otro, respecto de lo acontecido, para fijar límites o crear nuevos acuerdos. Sin embargo, para poder experimentar, así, la rabia se hace necesario que recorramos la espiral hacia fuera y hacia dentro. ¡Perseverancia!



Trascender la frustración

Pasos V

Reconocer el Dolor bajo la rabia | ver el patrón

Para algunos lo más difícil es reconocer el dolor bajo la rabia. La frustración nos señala que está ahí la ruta hacia nuestra herida. Entonces, frente a la herida reaccionamos molestos, incómodos, con furia y, yendo más hondo, encontramos que bajo toda esa reacción está un dolor muy profundo.

Gran parte de este dolor se desarrolló en el tiempo y fue creciendo, alimentándose de nuestras frustraciones. E. Tolle lo llama el «Cuerpo del Dolor» y me parece muy apropiado. Este «Cuerpo del Dolor» posee una dinámica cíclica, que lo hace “despertar” cada cierto tiempo y, también, se gatilla en situaciones puntuales que nos recuerdan nuestra herida original. El problema con el «Cuerpo del Dolor» es que, por lo general, sigue creciendo y alimentándose de más dolor.

Hay una forma de ir disminuyendo el «Cuerpo del Dolor» y es mediante el acto de poner “Consciencia” al proceso del dolor, estando “presentes” y no huyendo de él. A este proceso lo llamo: «Alquimia», que he descrito en detalle en mis libros: “Cuando el pozo es el mar” y “Herramientas para Transitar”, que retomaré más adelante.

Lo que interesa aquí es señalar y enfatizar el hecho de que

si no se trabaja el «Cuerpo del Dolor» no hay forma de que disminuya, y su despertar cíclico - probablemente - nos llevará a crisis (más grandes, más pequeñas) continuamente y con mayor intensidad.

La “Consciencia”, por otro lado, nos impulsa a ver nuestro dolor en su origen, porque busca sus raíces. Y cuando vemos las raíces del dolor, entendemos que la gente no nos causa dolor, porque la “herida nos precede” como dijimos anteriormente. De esta forma, ni siquiera hay necesidad de perdonar a otros ni de perdonarnos nosotros mismos. Pero esta comprensión para que se ‘asiente’ en nuestro corazón, requiere tiempo y mucha paciencia con nosotros mismos.

Es necesario sanar el «Cuerpo del Dolor», por nosotros, la Humanidad y la Naturaleza que nos muestra claramente cómo se ha desarrollado el «Cuerpo del Dolor» en el mundo. Es necesario un médico del alma y este es el propósito de la «Psicología Taoísta»: un “vínculo psicoterapéutico” amoroso, incondicional, es fundamental, sea presencialmente o a través de la escritura.

Bitácora de viaje:

1. *¿Qué sentido tiene vivir en función del dolor?*
2. *¿Para qué vivir reaccionando al dolor: huyendo de él o te miéndolo todo el tiempo?*
3. *¿Qué tipo de libertad es esa?*
4. *¿Qué está en mis manos hacer para no vivir en función del dolor?*

“Te digo qué es la libertad para mí: no tener miedo.”

Nina Simone.

La libertad es no sentir miedo (... al dolor).

Por lo mismo, cuando emerge el «Cuerpo del Dolor» no es que uno sufra o llore por la situación actual, sino que involucra toda la frustración y el dolor ‘acumulado’, hasta la herida original muchas veces. Todo lo que hemos ‘reunido’ de dolor, precisamente, por no sanarlo.

Nuestra cultura es absolutamente “escapista” a la sanación y acumula más y más dolor. La cultura lo resiste y lo niega. ¿Sientes dolor? Cómete un chocolate, salgamos a divertirnos, inventémonos un viaje, intoxicate con RRSS, ¡ríe con las series! Ve más películas de tragedia para alejarte de la tuya. Vivimos en una sociedad mundial “adolescente”, buscando

nuestra identidad sin encontrarla. Somos una Humanidad profundamente inmadura que vive para la “entretención”, lo rápido, inmediato y fácil. Hemos abolido, prácticamente, la noción de “proceso”. Y lo cierto es que la madurez y transformación humana es lenta y pausada, como en la Naturaleza, pero lo hemos olvidado. Por eso, no hay contemplación de los tiempos “reales” que requerimos, que necesitamos, y por eso siempre estamos apagando incendios.

5. *¿Cuándo seremos capaces de sentarnos en la Consulta o solos en nuestra sala a detenernos a observar - como Testigos, sin juicios - cómo la frustración nos lleva a nuestra herida original, sin huir de ella, mediante la luz de nuestra «Consciencia»?*
6. *En tu próxima meditación, ¿te atreves a intentarlo?*
7. *¿Puedes realizar el viaje de tu sanación?*



Reconocer el dolor

Pasos VI

Aceptar que me siento “perdido”

Es el dolor (que nuestras frustraciones cubren y tapan) y la falta de «Sentido» por vivir este dolor, lo que provoca esta experiencia de sentirnos “perdidos”. ¿Por qué? Porque el alma sabe que es gozo y armonía, entonces, nuestro corazón se aturde y confunde. También, porque gran parte del dolor no comprendemos por qué se produce y por qué nos toca a nosotros vivirlo. No entendemos por qué otros nos ‘hieren’ o por qué la situación vital se vuelve tan compleja. Y es que, en medio de ese dolor y sin-Sentido, nos cuesta darnos cuenta que, en parte, somos responsables de ello y que a veces por ingenuidad, inocencia, falta de «consciencia» (desconexión o ensimismamiento) o torpeza fuimos causantes de lo que vivimos. En este contexto, me atrevería a decir (lo veo todo el tiempo en la consulta) que las personas, muchas veces, prefieren sufrir este “sin-Sentido”, a tomar «Consciencia» y darse cuenta que ellos son los ‘responsables’ de lo que sufren, que les permitiría adquirir herramientas y hacerse “responsables” de su vida; por lo tanto, madurar y salir de esta situación de sufrimiento y dolor.

Pero si hacemos el trabajo de reconocer la responsabilidad que tenemos frente a lo que estamos viviendo y vamos entrando en esta nueva «consciencia», realmente en un punto,

ver que somos responsables del dolor y desventura, se nos hace muy terrible, pero es la única manera que transitemos de “víctima” a “aprendiz”, que nos permitirá comenzar a revertir las cosas. Por eso, en estos casos un acompañamiento psicoterapéutico es muy útil, porque entrega la contención amorosa para poder reconocer la situación y nuestra responsabilidad más allá del dolor.

Como decía anteriormente, salir del paradigma de la “víctima” es fundamental. Efectivamente, puede que hayamos vivido situaciones de humillación, maltrato o bullying, y desde cierta perspectiva seamos “víctima”, pero de fondo esa situación se dio porque aceptamos aquel “personaje”, porque nos vinculamos desde cierta fragilidad y automenosprecio; entonces, es necesario un cambio de actitud y enfocarnos en ser “aprendices”, porque asumir el rol de “víctima” nos hunde más y nos convence de permanecer en él. Por ello, es necesario que transitemos, lo antes posible, al rol de “aprendiz”:

Bitácora de viaje:

1. *¿Qué me refuerza como “víctima” para salir de ello y cambiarlo?*
2. *¿Qué nuevas actitudes es necesario que desarrolle?*

3. *¿Qué aprendizajes me muestran la situación habitual en que me siento “víctima” para trascenderla?*
4. *¿En qué me he equivocado?*
5. *¿Qué aspectos míos puedo mejorar o cambiar?*
6. *¿Cómo crecer a partir de esta experiencia?*
7. *¿Cómo reconocer el proceso de la crisis para no volver a transitar por ella y no ser un “sobreviviente” sino alguien que “triunfa” ante lo adverso?*

Es necesario transitar al “aprendiz” y reconocer todo lo que hemos aprendido de la experiencia de dolor, sus formas, sus mecanismos, su “modus operandi”, sus tiempos, sus ciclos. Tenemos que volvernos “expert@s” sobre nuestro dolor para sanarlo y enfocarnos en las prácticas de aprendizaje que nos “funcionan” para salir o trascender las situaciones de dolor y conflicto. Porque si no transitamos de la “víctima” al “aprendiz” no hay forma de sanar verdaderamente. Mientras sigamos culpando a nuestra familia por su cultura disfuncional o el haber tenido “malos” padres o a nuestras experiencias traumáticas, nunca adquiriremos el “poder” de transformación sobre nuestra propia vida, porque nos estamos diciendo, en el fondo, que son los demás los que tienen el poder sobre nosotros mismos.

Ser adultos es ser “independientes” en todos los planos: el material y el afectivo. Y me atrevería a decir que, especial-

mente, en lo que respecta a nuestra «madurez emocional» que busca sanar y hacernos ‘responsables’ de todo lo que ocurre en nuestra vida, porque se trata - desde lo profundo - no de lo que “ocurre” sino de cómo «interpretamos» el acontecer y la «actitud» que elegimos para abordar la situación, y cómo la terminamos resignificando. Esto es madurar.

Gran parte del dolor es, también, producto de “darnos cuenta”, de comprender por qué se produce. Descubrir, por ejemplo, que hemos vivido engañados, porque vivíamos en una “ilusión”; que no habíamos sido capaces de ‘ver’ la situación realmente cómo es; la relación cómo verdaderamente se sostiene (que tan sólo yo alimento, sustento). Muchas veces el choque con la realidad, el aterrizaje es muy doloroso. Entonces, la realidad sobre la “situación” o el “vínculo” que teníamos se desarma, se nos estrella, se nos “quiebra”, y es ahí cuando quedamos en medio de todo, “perdid@s”, sin saber a qué asirnos.

Por otro lado, el dolor es también nuestra experiencia más cercana a la muerte, es la contraparte del orgasmo. Muchas veces el dolor nos desborda en su intensidad e inmensidad. La muerte y, también, el dolor es aquello que no podemos aprehender; más, llegado el momento, tan sólo hay que entregarse, aceptarlo, rendirnos.

A su vez, gran parte de nuestro miedo [aquello que a veces nos frena en los cambios que sentimos necesarios de realizar para nuestro crecimiento] es permitirnos “sentir” el dolor. Pero si nos atrevemos a sentir el dolor, tenemos la oportunidad de acogerlo y transitarlo, ‘atravesarlo’, trascenderlo. Por lo mismo, parte del aprendizaje dentro de las herramientas que entrega la «Psicología Taoísta» están: primero, el aprender a contener el dolor; y, segundo, aprender a transformarlo en armonía, por medio de su comprensión sin etiquetas mediante la atención focalizada, desde la perspectiva de energía, que nuestra Consciencia-Testigo observa, sin identificarnos con el dolor. Este proceso es la “Alquimia”, que la encuentras abordada, profundamente, en los libros “Cuando el pozo es el mar” y “Herramientas para Transitar”.

Otro asunto que es importante mirar y que nos libera de gran parte de nuestro dolor, es aprender a distinguir entre:

a) Dolor y sufrimiento: el sufrimiento es cuando el dolor lo llevamos a la “cabeza”, a nuestra mente. Por lo tanto, hay que permitir que el dolor opere en el sentir, por que la genuina elaboración del dolor no es desde la racionalidad que, sí, puede enfriar las cosas; la genuina elaboración del dolor es desde el corazón.

b) Expectativas y realidad: gran parte de las expectativas

no reales que las personas construimos es porque nos sentimos solos y reconocemos que tenemos una enorme necesidad de dar y recibir afecto, aunque el retorno de este afecto es, muchas veces, en realidad, profundamente pobre. Por otro lado, darse cuenta y aceptar que no existe una auténtica “reciprocidad” (en nuestros vínculos, en la labor que desempeñamos, etc) y, luego, avanzar a la fase “merezco tanto como doy” implica un salto muy grande que, muchas veces sólo es posible si se tiene un “colchón” profundo de afecto que lo permita y una estima valiosa respecto de quién se es y lo que entregamos. Por eso, la mayoría de las personas prefiere seguir a “ciegas” conformándose con migajas y sosteniendo la creencia social que los habilita para ello, como: “son mis padres; mis herman@s; mis amig@s son así...”. Pasar por este proceso de “merezco” la mayoría de la veces implica un profundo “barrido” de relaciones, poner límites, mencionar lo que nos habíamos guardado y callado, y observar si el vínculo termina o tan sólo se distancia un tiempo y es lo suficiente profundo para soportar el “remezón”. En este contexto, lo cierto es que muchos vínculos terminan y unos pocos se transforman, distanciándose por un tiempo. Pero, a la vez, aunque sea un proceso lento, genera el «espacio» para que otros vínculos sanos, más genuinos, recíprocos y en “equilibrio” en la entrega del ‘dar y recibir’ aparez-

can. De fondo, es la “prueba” que nos muestra, con claridad, quién es quién aquí, qué rol de verdad se estaba cumpliendo. Quién realmente te aprecia y se banca una relación más genuina. Por supuesto, no se trata de cortar con todas las relaciones que no sean profundas. Pero sí que cada relación ocupe su “lugar” en los tiempos, las dedicaciones y el interés, y la entrega que cada cual amerita. Algunos los invitaremos a nuestra casa a comer; con otros, en cambio, nos tomaremos un café fuera de casa y le dedicaremos un tiempo breve. Es preferible un sólo amigo incondicional y sincero, que una “tribu” amplia construida en el “discurso” de la hermandad del Alma. Ésto, también, es crecer y madurar. Ahora quién eres y tu ‘valor’ es lo máspreciado para ti.

c) Hacernos “carga” del dolor del otro v/s empatizar: otra causa del tremendo dolor innecesario que muchas veces cargamos es cuando “nos hacemos carga” del dolor del otro. A veces, esta situación es tan intensa, tan profunda, que llegamos a sufrir más que la persona afectada. Esta posición nos desgasta muchísimo y tenemos poca energía para ayudar y hacer lo necesario también. Además, se trata en parte, de un sentimiento de soberbia y menosprecio: en algún punto sentimos que la persona, ella misma, no logrará soportar lo que está viviendo, que no cuenta con las herramientas necesarias o la

experiencia y que necesita urgente nuestra ayuda para ser “salvada” por nosotros. No entendemos que, desde un plano profundo y transpersonal, consciente o inconscientemente, la persona ha “elegido” la experiencia para su evolución o camino y que, por lo tanto, no somos nosotros quienes debemos resolver nada, a menos que la persona, libre y espontáneamente, nos pida ayuda o consejo y, nosotros, podamos y queramos hacerlo, pero sin “salvar” a esa persona, sino ayudándola en alguna medida, porque de otra forma es hacerle daño, es decir le en el fondo: ”tú no puedes con las circunstancias que has elegido”.

Distinto es sentir empatía por el dolor del otro: me pongo en sus “zapatos” y soy consciente de los sentimientos que vive. Pero no “absorbo” su dolor. Tomo contacto con las experiencias de dolor disímiles que tuve en el pasado, entonces, construyo un “puente” desde la comprensión profunda y sensible. Si “absorbiera” su dolor, estorbaría, no podría ayudarlo en su proceso, porque el otro necesita nuestra comprensión sensible y, también, la distancia para una mirada objetiva que lo pueda sustentar y contener. Esa persona necesita, por parte de nosotros, que le “recordemos” sus recursos, habilidades, herramientas y expertise para enfrentar la situación, o la madurez para acogerla y aceptarla, por-

que ahora se siente débil y vulnerable. Necesita, por sobre todo, que le demos la confianza para resolver sus procesos. También, podemos compartir nuestra experiencia, en un caso similar, cómo resolvimos, las estrategias que utilizamos, desde qué lugar asumimos el reto, con qué pensamientos e ideas salimos adelante, cómo vivimos el proceso y qué aprendimos de eso... si es que la persona nos lo solicita. Sin embargo, lo que más he observado que las personas necesitan en esas circunstancias en que sienten un dolor profundo, es que les entreguemos un «espacio» seguro y de cobijo para ellas compartir su dolor, ser atentamente ‘escuchados’ sin juicios ni críticas, y sin resistencias o cuestionamientos a lo que está planeando, comprender y que sienta verdaderamente que no está solo en lo que vive, que está siendo genuinamente acompañado por alguien que lo aprecia y escucha sinceramente, que entiende y comparte su aflicción.

Retomo, así, el tema de aceptar que nos sentimos perdidos, tan habitual para los artistas que vivimos procesos creativos íntimos o para todos cuando transitamos distintos tipos de crisis o rupturas reales o simbólicas.

La experiencia de sentirnos “perdidos” tiene íntima relación con el “quiebre” de nuestra «identidad» (construida por la

mente, principalmente). Esto, nos sucede, por ejemplo, cuando: vivimos una enfermedad, tenemos depresión, la pérdida de una pareja significativa, un proyecto de vida que fracasa y al que le habíamos dedicado muchos años y amor, descubrir “secretos familiares”; o ensayar y ensayar vínculos que no perduran. Ahora, muchas personas que evitan este “cuestionamiento” de la identidad y el posible “quiebre” que conlleva, porque nos descubrimos distintos a lo que la mente conceptual había definido como “nosotros mismos” (identidad), siguen los modelos conocidos; esto sienten que les da un cierto sustento de quiénes son. Entonces, toman de “modelos” a sus padres o un tío o pariente significativo, incluso algún profesor, y se “moldean” similares: tomando las mismas decisiones respecto de lo vertebral del proyecto de vida. Sin embargo, lo que no hacen es entrar en la pregunta profunda de “Quién soy yo”, que es: “en lo más profundo, ¿Qué anhela mi alma? ¿Cuáles son los principales talentos que poseo para desarrollarlos y ponerlos a disposición de la humanidad, para ‘entregarlos’ a la humanidad, que involucra más mi ‘Ser’ que el ‘hacer’ o ‘tener’?”

Imagínense si esto pasa en el arte, en que uno está dedicado a crear la “propia” obra, cómo será en las demás disciplinas, dimensiones y quehaceres. El artista es por excelencia el buscador de la auténtica “identidad”, es el que se ha lanzado en la hazaña de la búsqueda del “Quién soy yo” y que, en la

medida en que más se acerca a sí mismo, más misterioso se torna todo. Sin embargo, aún así la mayoría está centrado en generar éxito mediante obras para el “mundo” del arte, de la industria, de las ferias y museos; que para la auténtica expresión de sí mismo, de sus inquietudes, preguntas, de sus interrogantes, de su gesto genuino, de la exploración de su propio lenguaje único y original, y que a su vez sea una propuesta que nutra y enriquezca a todos, a la humanidad; desde mi perspectiva, entregar algo que nos haga crecer a todos.

A lo que voy, es que aquellos que entran en “crisis de identidad” - y que se sienten “perdidos” y viven ‘quiebres’ de identidad - son los que tienen la posibilidad de «encontrarse», si persisten hasta el final del proceso. Si tienen la crisis, y se hacen los locos y vuelven a lo mismo, no sirvió de nada. La crisis “real” anuncia el comienzo del viaje hacia nosotros mismos: es cuando “intuimos” - aunque aún no estemos preparados para hacerlo - que es el momento de hacer un “giro” en la espiral para volver... al “centro”. Ellos son los valientes que, consciente o inconscientemente, eligieron transitar por ese lugar, por esos cuestionamientos, por las preguntas respecto de los “modelos impuestos”; por lo tanto, saben que lo que viene ‘dado’ es en algún punto ‘sospechoso’ y se hace necesario indagar más, cuestionar y problematizar las cosas, las formas; se hace necesario ir más profundo.

Esas personas que persisten en la búsqueda de quiénes son realmente, lo más probable es que les toque «reinventarse» y crear; construir sus propias formas; sus propias opciones, metodologías, trabajos, quehaceres; porque tendrán que plantear su propia “visión” al mundo, sin tapujos, libres. Porque en esa conexión con su ser “original” ya no les sirven las piezas y ropas prestadas. Es así, que en esta sensibilidad única que manifiestan, no les va a ser suficiente seguir caminos conocidos. Tendrán que “crear” la vida que proyectan, que intuyen, visualizan y sueñan. Y, si persisten, por lo mismo, es un viaje que se torna solitario, porque son “puntas de flecha” y están abriendo un sendero. Este viaje, así, implica una incesante y honda búsqueda dentro de ellos mismos, mucha introspección reflexiva y meditación. Para la mayoría de estos seres, mucho que profundizar y revisar. Para la gente del TAO, mucho de que “desprendernos”, silencio y contemplación para encontrar, en nosotros mismos, la Sabiduría y la guía sobre las preguntas y respuestas que emergen, y que los demás buscan en libros o en los discursos de otros.

Lo cierto, es que para haberse «encontrado» es necesario habernos “perdido”; a menos que nuestra alma haya “escuchado” el mandato a realizar desde muy temprano y pequeños, y no nos hayamos desviado de nuestro camino, pero es muy difícil y excepcional.

Además, este “quiebre de identidad” que los «buscadores» viven, les produce un profundo “dolor existencial”, arrollador, porque experimentan de sopetón o de a poco el “derrumbe” de cómo se nos enseñó a “leer” la realidad. De pronto, nos damos cuenta que no habíamos estado en contacto directamente con ella, que había una gran cantidad de filtros, velos y paradigmas que nos enseñaron a mirarla de una sola forma no “real”. Entonces, cae la realidad, cae: cómo funciona el sistema, sus instituciones, las formas de operar y existir, la economía, la política, la educación, la religión, el conocimiento y, también, la humanidad misma.

En mi libro “Psicología, Arte y TAO”, capítulo XVIII La Realidad, me refiero en detalle a este proceso total de la espiral representado en las ‘capas de una cebolla’ a modo de veladuras, hasta alcanzar “El Paraíso”. Es una deconstrucción hermosa, aunque no menos dolorosa, porque las crisis en el fondo se producen cuando comenzamos a “ver” la realidad tal como es, sin mediación, sin filtros ni amortiguadores, y que en nuestra ignorancia e ingenuidad (algunas veces inocencia) nadie nos prepara a enfrentar; entonces, somos arrastrados por el “derrumbe” de la ilusión. Duelen los ojos... Pero así como se puede aprender a no vivir más depresiones, se puede aprender a no dejarnos arrastrar por los “derrumbes”. Sí, se siente dolor por algún tiempo, hasta que el duelo se realiza sólo y culmina. Y a pesar del dolor, también, po-

demostramos aprender a permanecer tranquilos cuando ocurren y llevar una vida armoniosa. Sin embargo, «encontrarnos» es un proceso de años, cada vez más profundo, y será necesario que perseveremos y aceptemos que nos sentimos “perdidos” para encontrarnos.

Pienso, en cuántas veces creí «encontrarme» y se trataba de solo una ‘estación’ en este tránsito de la Vida. El «encontrarnos», también, conlleva capas más y más profundas. Ahora me siento en paz, porque comprendo que será el proceso de toda mi vida. Lo maravilloso, sí, es que recojo esa parte mía, perdida, que dura unos pocos días; y al «reencontrarme» siento que me reconfiguro entera y mi vasija se vuelve más honda.

Profundizaré en ello, en los próximos capítulos del «Retorno», en la segunda parte. Porque lo que me interesa abordar, ahora, es un asunto muy relevante para los tiempos actuales del desarrollo de la información, I.A y el conocimiento que se avecina. Me refiero al mecanismo de la mente como construcción psíquica de evitación del “Dolor existencial” pero que, contraproducentemente, es en realidad aquello que más dolor y sufrimiento nos causa en esta voracidad por llenar el «Vacío» que, nos podría llevar a la realización.

La mente es la instancia psíquica que nace, precisamente,

para “desconectarnos” del dolor. Pero “desconectarnos” del dolor implica, también, no elaborarlo, acumularlo y alejarnos de nuestro corazón. Nos “desconectamos” por miedo a sentir más dolor. Sentimos que el dolor podría “arrasar” con nosotros y desplomarnos para siempre. Sin embargo, la realidad es que la única manera de sanar el dolor, de trascenderlo, es sentirlo. No huir de él. Sentirlo, cobijarlo, aceptarlo; y, luego, transmutarlo en armonía. Para realizar esto, es necesario tomar distancia del dolor, sin “identificarnos” con la emoción; porque la mente no podrá evitar que el «Cuerpo del Dolor» siga creciendo si no se elabora y transmuta. Además, en la gran mayoría de las personas, la mente desarrolla “mecanismos de huida” del dolor, que lo niegan, minimizan, disfrazan o encubren en medio de una vida llena de ‘cosas’, panoramas, actividades, tareas, ajetreos, trámites, sin tiempo nunca para “elaborarlo”. Y ¿qué significa elaborarlo? Elaborarlo significa realizar la “Alquimia” de la que les he hablado en mis libros “Cuando el pozo es el mar” y “Herramientas para Transitar”; donde el dolor es acogido, aceptado y liberado del «Cuerpo del Dolor».

Lo paradójico de esta sociedad que nos “llena” de todo tipo de asuntos (compromisos, trabajo, comida, medicamentos, entretenimiento, etc.) - cuando el proceso es siempre “desprendernos” - hace de nosotros sujetos que nunca ‘maduran’, porque madurar pasa, especialmente, por elaborar nuestros

temores y dolores, por enfrentar el miedo al dolor, por sanar nuestras heridas y aprender a no vivir “reaccionando” o lo que es lo mismo cuando me refiero a “reaccionar: manteniéndonos sin poder desarrollar respuestas sanas y equilibradas ante las situaciones difíciles e incluso cotidianas.

Esta situación, de conservarnos ‘reaccionando’ ante el «Cuerpo del Dolor», nos “separa” de la Vida. Pensamos, creemos que vivir intensamente nos hace estar más vivos, cuando en realidad la pasión cuando madura es calma y profunda. Enfocada y muy disciplinada. Porque la pasión va unida a un quehacer al que le dedicamos el alma, porque sabemos que su experiencia nos hace crecer y desplegar nuestra esencia. Ya no vamos por ahí probando distintas experiencias. Hemos encontrado lo que nos llena el corazón. Por eso, la intensidad, opuestamente a lo que pensamos, es contraria a la vida. Los procesos reales y profundos son lentos, serenos, pacíficos, armoniosos. La “intensidad” es para vivirla en una etapa de nuestro crecimiento: la adolescencia y con todas sus hormonas. Y es importante “saturarnos” de ella para, luego, soltarla. Lo cierto, es que la búsqueda del equilibrio real en nuestra existencia es la Armonía. La Armonía es la que nos entrega ecuanimidad para enfrentar los momentos difíciles. Es nuestro “colchón” emocional. La armonía es la manifestación de lo eterno en nosotros. Por eso, el camino de la juventud a la adultez entraña este tránsito y

este aplomo, nuestra ecuanimidad. La nostalgia por la “intensidad” es en realidad el anhelo de una etapa no vivida en el pasado, cuando fue su momento. La intensidad es la muestra de una mente muy ‘excitada’. Curiosamente, el estado ideal de la mente es cuando está «Vacía», entonces, en este «vacío» es que la mente se transforma en “canal” de la Sabiduría propia del Alma o TAO. Entonces, emerge en nosotros un conocimiento, una sabiduría desde lo más profundo de nuestra esencia - desde nuestro “no-Ser” o Dimensión Receptiva que es el “canal” -, un saber que desconocemos, que no-Sabemos, que nos resulta “nuevo”, pero que sin embargo sentimos “verdadero” y que, ahora, lo podemos compartir con el mundo. Además, cuando la mente está «vacía» y nos relajamos, nuestra relación con los demás ya no está previamente construída ni pautada con ideas, prejuicios, memoria o expectativas; no hay “etiquetas”. Estamos abiertos y receptivos al otro, a sentir al otro cómo se manifiesta “ahora”. Es como ver al otro por “primera vez”. Lo mismo ocurre cuando en estas condiciones de “apertura” nos acercamos a tomar contacto con la Naturaleza o a resolver un problema. En estas circunstancias nos volvemos sumamente creativos, incluso, generando estrategias que nunca antes pensamos ni se nos ocurrieron. Así, emergen posibilidades nuevas nunca antes exploradas ni imaginadas y muy eficientes: simples, directas e incluso bellas, en profunda resonancia con todo lo que ocurre y convoca.

Es cuando estamos «vacíos», cuando nuestra mente está vacía, es que podemos participar del flujo de la existencia. Quizás, el mayor problema que nos presenta la “mente llena” es excluirnos de este flujo - de la Vida al fin - y aquello que anunciamos antes: perpetuar esta búsqueda de “huída” constante de nuestro miedo al dolor, que por alguna razón la asociamos, inconscientemente, con la muerte. En realidad, lo que hacemos - y cómo vive la gran mayoría de la humanidad - es estando “desconectada” de nosotros mismos y habitando dentro de un “personaje”.

Por eso, desde la «Psicología Taoísta» es tan importante - la pieza clave - atravesar la búsqueda de nosotros mismos: “Quiénes somos”. Y, de esta forma, alcanzar nuestra esencia y aprender a “habitar” desde ella. De esta forma, la «Psicología Taoísta», en cada uno de sus temas aborda, profundamente, el proceso de generar herramientas y aprendizajes para que “retornemos a nosotros mismos”, que este libro explora directamente.

En el fondo, “volver a nosotros mismos” es volver a conectarnos con nuestra esencia, con nuestra alma, porque la única manera de ser ‘desde’ nuestra esencia - Lo Receptivo - es estando “conectados”, y estar conectados con nosotros mismos implica vivir-sentir el dolor para sanarlo.

La buena noticia es que la «Psicología Taoísta» presenta varias herramientas para contener y elaborar el dolor; y, a través de su aceptación y el aprendizaje que ese dolor tienen para nosotros, “Despertar” y salir de los estados ‘empantana- dos’ en que nos quedamos rumiando el dolor convertido en ‘sufrimiento’ y, al siguiente momento, evadiéndolo y huyendo de él. Entonces, aprendemos a gestionar nuestras emociones más disruptivas, para nuestro retorno a la armonía - nuestro estado sano basal - sin olvidarnos que el «Cuerpo del Dolor» emerge cíclicamente, pero que cada vez será menor su intensidad porque lo trabajamos a través de la “Alquimia” que ‘quema’, mediante la luz de nuestra Consciencia, el dolor del pasado.



La Dimensión del Encuentro conmigo mism@

Pasos VII

Me permito abrir, sentir y llorar lo guardado | ver la herida

Traduzco esta presentación de la siguiente manera: “Me permito estar abierto y expuesto en un contexto amoroso que me permite sentir y llorar lo que guarda mi herida”.

Muchos sienten y temen que, si se permiten tomar contacto con su “herida”, se abrirá una especie de compuerta que los rebasará y que nunca se detendrá. Así es como vivencian en silencio y secreto sus heridas, y por eso les es tan importante, siempre, estar al control de todo en sus vidas.

- *Pero, ¿qué es lo que ocurre en realidad?*

Cuando lloramos nuestra herida, y conectados con el corazón y no con el ‘sufrimiento’, es cuando el llanto que sentimos es “como si” proviniera de lo más profundo de nuestras “vísceras”; es un llanto muy hondo en donde percibimos que parte del dolor realmente se libera y que la herida se limpia y se va sanando. Es un dolor con todo nuestro ser, que también sentimos en todo el cuerpo y que, después de experimentarlo, nos deja agotados, exhaustos y libres.

El problema, como les mencionaba, es cuando lloramos la herida desde la “mente”, porque lo que sucede en estos casos

es que nuestro dolor psíquico lo hemos transformado en “sufrimiento” (cuando el dolor lo llevamos a la cabeza).

Lo natural, lo sano es sentir dolor, no sufrimiento, porque es el sufrimiento realmente lo que nos tortura, y es una creación de la mente que lo trae a nuestra vida una y otra vez sin tener jamás la posibilidad ni de disminuirlo ni de elaborarlo, a su vez que amplía nuestro «Cuerpo del Dolor». Por lo mismo, el sufrimiento lo podemos estar llorando o padeciendo la vida entera. Entonces, entramos en loop de “huída” en que algo logramos apaciguar - durante un tiempo - para volver a sentirlo más adelante con la misma o mayor intensidad.

- *Entonces, ¿cómo diferenciamos el dolor del ‘sufrimiento’?*

El dolor del sufrimiento los diferenciamos de la siguiente manera: el ‘dolor’ es una respuesta y experiencia natural a la vida y de la vida; por lo mismo, gran parte de forjar nuestra sabiduría es aprender a convivir con el dolor. En la medida en que más lo acogemos y aceptamos, éste menos impacto nos causa a través de los años. Además, el dolor comparte el mismo proceso del «duelo», porque en el fondo el dolor es causado por la “pérdida” de una ilusión o expectativa: la ilusión de cómo serían las cosas, la ilusión de cómo es una persona o relación, incluso la propia ilusión de quiénes somos. Por lo mismo, el dolor comprende las siguientes etapas habi-

tualmente: (a) la experiencia de sentir la crisis, (b) la negación o incredulidad respecto de lo que el dolor nos muestra, (c) rabia o resistencia, (d) depresión o la fase clara de “dolor”, y (e) aceptación y elaboración del dolor. Como el dolor es un proceso natural de nuestra dimensión psíquica, tienen su propio tiempo para ser “metabolizado”, esto quiere decir: ser elaborado por el mismo organismo, nuestro cuerpo físico y psíquico. Por lo mismo, hay dolores, por lo tanto, que por su propia naturaleza duran unas pocas horas; otros, meses o años. En este sentido, favorece el proceso de la “metabolización”, ayuda enormemente comprender el contexto en el cual se da la experiencia del dolor; entender nuestra desilusión y aceptar la ‘implicancia’ de nosotros en su construcción y alimentación; como, también, el hecho de que probablemente antes no tuvimos las herramientas para hacer frente a esa realidad de otra forma ni el poder para sostener el dolor que implicaría acoger, aceptar todo eso. Sin embargo, si ahora estamos viendo la “ilusión” (que nos construimos) es porque podemos hacerle frente y sostener nuestro dolor, atentos, sí, a «crecer» con la experiencia y que no nos llene de resentimiento ni la “victimización”. Esta es la experiencia sana del proceso del dolor. Entonces, no nos transformamos en “víctimas” que nos llevaría, precisamente, al sufrimiento.

En cambio, el ‘sufrimiento’ no es un proceso, sino una “imagen fija” de dolor vinculada directamente al pasado y

exacerbada por la mente. Por lo mismo, no hay nada que evolucione en sí ni que se alivie (o libere); por el contrario, el sufrimiento produce más sufrimiento e incompreensión, porque nos relega al lugar de “víctimas” desde donde es muy difícil salir y cambiar, porque son los otros o la situación los responsable de aquello que nos ocurre, son los otros los que tienen que cambiar; por lo tanto, les hemos entregado todo el poder para revertir la situación, y nosotros nos quedamos ‘estancados’ en el mismo sufrimiento. A eso se suma que, también, construimos una identidad como “víctimas” y, de esta forma, los otros son los responsables de “lo que nos toca vivir” en adelante también. De esta manera, estamos a “merced” de los otros, sin hacernos «responsables» por los cambios y la consciencia a desarrollar para revertir el sufrimiento en dolor y transformarlo y transformar nuestras vidas. En este mismo sentido, como “víctimas” no podemos ser agentes de cambio, y es muy probable que este sufrimiento vaya a generar otro tipo de coletazos somáticos, inclusive enfermedades, que acentúen nuestra identidad de “víctimas” y con ello mayor sufrimiento. Por eso, asumir el lugar de “víctimas” es peligrosísimo en todos los sentidos, tanto para nuestra vida psíquica como para nuestra salud en general y las formas en que nos relacionamos con el mundo. Y, hay que estar atentos cuando otros nos ponen en el lugar de “víctimas”, también, y pronto realizar nuestro desacato. El lugar de “víctima”, el rol de víctima es un lugar peligroso para

todos, pero especialmente para quién asume la “identidad” de víctima, ya que seguimos, cotidianamente alimentando el «Cuerpo del Dolor».

- *¿Cómo dejamos de producir ‘sufrimiento’?*

Hay dos formas de dejar de producir sufrimiento: (a) por un lado, ver, reconocer que nuestro dolor es en realidad ‘sufrimiento’ y, por lo tanto, no se alivia dado un determinado tiempo razonable; (b) tener la consciencia de “darnos cuenta” si estamos viviendo la experiencia como “aprendices” del proceso (para sacar al máximo el aprendizaje que la vida tiene para nosotros y así reconocer el proceso para no volverlo a transitar) o, en realidad, estamos asumiendo el rol de “víctimas”.

- *¿Cómo dejamos de producir ‘dolor’?*

Dejamos de producir dolor y dejamos de sentir dolor, también, mediante un debido entrenamiento en conjunto con tu psicoterapeuta taoísta, que va evolucionando en la siguiente línea:

- (a) Primero, nos permitimos sentir el dolor, lo acogemos y aceptamos, y producto del trabajo con la herramienta “Alquimia” lo transmutamos en paz.

- (b) Segundo, aprendemos a “pillarnos” en el acto cuando caemos en el rol de “víctima” y rápidamente hacemos el giro al “aprendiz”: «Qué me toca aprender de la experiencia?, ¿Cuál ha sido mi responsabilidad en sentir este dolor?, ¿Cómo me puedo enriquecer con esta experiencia para no volver a transitar por ella y no volverla a vivir?».
- (c) Tercero, ante la menor sensación de dolor o miedo, nos decimos interiormente: «¡Despierta! Esa experiencia ya fue, conéctate con el ahora». Y realizamos el giro de lo automático y retornamos a la paz.

****** Este nivel (c) se alcanza cuando el «Cuerpo del Dolor» se ha trabajado varios años por medio de la herramienta “Alquimia”. Por lo mismo, requiere que siempre estemos conectados con nosotros mismos y con nuestro sentir. El propósito de la «Psicología Taoísta» es que, primero, recordemos y volvamos a conectarnos con nosotros mismos que es estar ‘siempre’ integrados a nuestro corazón, a nuestro sentir; para, después, alcanzar el nivel del alma: aprender a estar conectados con el sentimiento más profundo de armonía y paz.

El Alma no siente miedo, porque acepta la realidad tal cual es: no se “resiste” a ella. El dolor es siempre “resistencia” a lo que es, sea una desilusión, una pérdida, un fracaso; hay una lectura ‘trágica’, dramática que en la realidad no existe,

porque las cosas simplemente “son” (sin juicio alguno) y es parte de la vida que hayan muertes, pérdidas, desilusiones cuando idealizamos y fracasos cuando estamos aprendiendo. El miedo es una “desconfianza” ante el proceso de la Vida; si realmente creyéramos en nosotros mismos, si conociéramos nuestro potencial, si nos “viéramos” desde los ojos del amor del alma como las personas siempre en proceso de crecimiento y transformación, completamente abiertos a la Vida, no sentiríamos miedo. Por eso, miedo y dolor son los dos trabajos que, en realidad, como seres humanos nos toca resolver a través de nuestra existencia; y ambos se sanan, liberan y maduran a través del amor hacia nosotros mismos y la humanidad. Con un amor “real” no hay «resistencia» a la Vida, porque se ama la Vida tal como es, sin expectativas de cómo debiera ser, y crece en nosotros la “confianza” ante la incertidumbre del vivir. De fondo, confiamos en la Perfección.

Bitácora de viaje:

1. *Relato ejemplos de afrontamientos, en mi vida, de situaciones a través del sufrimiento.*
2. *¿Cómo fue mi experiencia a través del sufrimiento?*
3. *Relato ejemplos de afrontamientos, en mi vida, de situaciones*

a través del dolor.

4. *¿Cómo fue mi experiencia a través del dolor?*
5. *¿Cómo fue el proceso del dolor a diferencia del sufrimiento?*
¿Qué es lo que los distingue principalmente desde mi experiencia?



Acoger el dolor

Pasos VIII

Me comienzo a dar espacios para sentirme, conectarme |
decido no huir más

Entonces, en este paso, comienzo a darme espacios donde sentirme, donde conectarme conmigo mismo. Estos espacios intento ‘ampliarlos’ cada vez más, hasta lograr vivir “conectado” conmigo mismo y mi sentir profundo. En el fondo, estos espacios van siendo “espacios de Ser”, donde, en un principio, busco o son momentos ‘especiales’, como contemplar al atardecer el Crepúsculo o por las mañanas el amanecer o detenerme a escuchar el trino de los pájaros o recostarme sobre el pasto y sentir los rayos tibios del sol, o darme tiempo, sin prisa, para de verdad degustar algo que me encanta comer o beber, hasta alcanzar el “sentirme” profundamente, que es: meditar, por ejemplo, estar sentado y observando atento, sin juzgarme, respecto de los pensamientos y emociones más superficiales que emergen, lo que vive y siente mi cuerpo “interior”; y, luego, mi corazón en lo profundo. De esta forma, me permito sentir el estado que vivo sin tratar de cambiarlo: lo ‘acojo tal cual es’ y si me resulta incómodo, lo abrazo más hasta aceptarlo, sin buscar explicaciones ni justificaciones a lo que siento, y sin huir de él. Me quedo ‘ahí’ abrazando lo que vivo sin pensar en el “debiera (sentir otra cosa)”; y poco a poco borro la “etiqueta” o nombre que le puse al estado que siento y, simplemente, me conecto

con su energía. Entonces, llevo toda la atención a la energía que siento en cuerpo (por ejemplo, el lugar donde percibo que se siente la “angustia”, pero ya sin etiquetarla), y busco ser “testigo”, el observador de su dinámica: me centro en el movimiento de su energía, sin nombrarlo ya como emoción o sensación, hasta que la energía se va aquietando y percibo un calor que brota de mi cuerpo en ese espacio donde puse la atención, donde puse la «Consciencia», un área de mi cuerpo cada vez más disminuida que al comienzo del ejercicio, para transmutar mi estado en paz, en armonía. Ésta, en otras palabras, es la práctica de la “Alquimia”, la herramienta fundamental de la «Psicología Taoísta», que combina meditación y atención enfocada y ante todo ser “testigos” del proceso. Esta práctica la relato más detallada y extensamente en mis libros: “Cuando el pozo es el mar” (que aborda el proceso psíquico-creativo) & “Herramientas para Transitar” (de la mente al corazón y del corazón al Alma).

Bitácora de viaje:

1. *¿Qué es lo que me hace decidir no “huir” más?*
2. *¿Cómo relataría mi proceso a través de la herramienta de la “Alquimia”?*
3. *¿Logro realizarla o requiero entrenamiento a través de psicoterapia taoísta?*



Vivir conectad@s

Pasos IX

Recuerdo qué me entusiasmaba cuando niño y adolescente que encendía el “fuego” de mi alma

Poseo la intuición profunda y la certeza de que nada supera la Sabiduría de cuando éramos pequeños, a menos que en la adultez conozcamos y vivamos desde ese lugar «inocente», producto de acoger al niño que fuimos y que aún habita en lo más profundo de nosotros mismos; y que lo acompañemos, ahora, a realizar sus sueños.

El caso, es que los niños - los que poseen buena memoria lo sabrán - “declaramos” en voz alta o baja a nuestro corazón, en algún momento, el propósito de nuestra vida; y, también, en distintos momentos, diferentes cosas. Por lo mismo, es fundamental «recordarnos» y retomar el “hilo” de aquella consigna.

Recuerdo, muy vívidamente cómo, en los momentos más significativos, mi alma los escogió para que yo los guardara para siempre en mi corazón:

1. Recuerdo que declaré, alrededor de mis 4 años, que quería conocer el alma humana y transformarme, cuando adulta, en una mujer sabia.
2. Recuerdo como me inventaba títeres románticos -

con mis manos y pañuelos como pelo largo - de idas y venidas con mi amado, porque quería vivir un “gran amor”.

3. Recuerdo cuando soñaba con escribir música y hacer danza, y mi amor por la escritura, 20 años antes del nacimiento de los SIGNOS; y más tarde, mis libros (*ebooks*).
4. Recuerdo, cómo a mis 7 años, decido guardar y coleccionar, de ahí en adelante, todos mis ‘Diarios de vida’, cuadernos de poesía y cuentos, agendas, cartas, postales, porque sabía que cuando fuera grande y me “perdiera” con ese material me «encontraría». Y así fue: presenté toda mi “colección” en el taller de pintura en la Universidad, a mis 25 años.
5. Recuerdo la belleza de la caligrafía blanca sobre la pizarra negra como una epifanía: 20 años más tarde surgiría, espontáneamente, mi bella Caligrafía.
6. Recuerdo la primera palabra significativa que arme por mí misma al aprender a escribir: “mariposa”, símbolo de la letra griega de la “psicología”.
7. Recuerdo cómo en mi cumpleaños número 10 no quise crecer más, porque sabía que me vendrían varias crisis en la vida adulta y que éstas serían muy difíciles...
8. Recuerdo cómo a mis 11 años elegí estudiar psi-

cología, cuando supe que era la disciplina que estudiaba lo “humano”.

9. Recuerdo que supe que tenía que ir al arte, hacer el camino del Arte, a mis 21 años, aunque con mucho miedo, porque ‘perdería la inocencia’, pero que era necesario para develar la capa profunda del alma humana, respuesta que la psicología tradicional no me había entregado; y motivo por el que, más tarde, fundo la «Psicología Taoísta».
10. Recuerdo cuando declaré a mis 16 ó 17 años: que “quería ayudar a las personas a desarrollar su máximo potencial”. Hoy a eso lo llamo «Crecimiento» y son las herramientas que entrega la «Psicología Taoísta».
11. Recuerdo cómo a mis 22 años, al ver Arturo por primera vez, sentí que fue un “reconocimiento”, que lo conocía, que él era la persona que había estado “buscando”, la persona más viva y hermosa que he conocido, y supe que lo amaría para siempre.
12. Recuerdo cómo un libro del TAO TE KING me «llamó hacia él» al entrar a una librería en el centro y cambió mi “visión” para siempre, a mis 25 años también.

En fin, hay más situaciones, pero éstas son las fundamenta-

les. Lo importante es que todos tenemos este material a nuestra disposición cuando vivimos “conectados”. Quizás, sentimos que “soltamos” ese hilo con nuestra alma, pero siempre la vida nos entrega la oportunidad de retomarlo a través de nuestro corazón y si es necesario, mediante un acompañamiento que te facilite el proceso, psicoterapéuticamente. Lo cierto es que las formas de reparar nuestra vida suelen tomar posibilidades inusitadas y perfectas si anhelas con todo el corazón volverte a conectar con tu alma, si es un anhelo sincero.

En mi vida siento que lo esencial, y en todos estos aspectos ya mencionados, se están realizando paso a paso en cada una de sus dimensiones. Lo que ahora se hace necesario es “pulir” y “pulir” hasta llegar a ese pequeño diamante que lo es todo.

—

Bitácora de viaje:

1. *Y, tú, ¿Qué recuerdas de cuando niño y adolescente?*
2. *¿Qué asuntos “declaraste”?*
3. *¿Qué cosas se han ido cumpliendo?*
4. *¿Qué hilos queda por seguir “jalando”?*
5. *¿Qué sueños quedan por realizar?*
6. *¿Recuerdas aquel “fulgor”?*



El hilo del Alma

Pasos X

Reconozco los sueños que tenía | los enuncio

Muchas veces, si reconocemos los sueños que tuvimos, nos puede traer a la memoria y llevar a la acción, fortaleciendo nuestro anhelo del alma y los caminos que recorreremos para realizarlos. Otras veces, sin embargo, tenemos un sentimiento de decepción por no haber perseverado en ellos, por no haber creído en ellos o por haber perdido el entusiasmo - las más de las veces como pretexto - y nos decimos: “que no era lo que realmente deseábamos”.

Quiero profundizar en lo que no nos detuvimos en el pasado. Los sueños son “lineamientos” del alma, cuando provienen profundamente del corazón, y no del ego o personalidad. Por eso, lo primero en todo camino de «Crecimiento» es que sepan distinguir entre corazón y ego. En el contexto de que reconocemos nuestros sentimientos profundos, insistir en lo siguiente: “Los sueños son lineamientos del alma; éste es su rol”. Un lineamiento general puede tomar distintas formas de manifestación. Nos muestra algo que es importante para nuestra experiencia, como parte de nuestra evolución y realización, y que vivimos como un anhelo profundo. En mi experiencia, todo los sueños de la infancia, que tuve, han sido necesarios y maravillosos para mi alma realizarlos, y aún hoy seguirlos puliendo, porque aún no alcanzan su plenitud;

y espero vivir esa plenitud antes que muera, así que pulo y ‘pulo’. Sé, también, que para algunos esta situación es excepcional, y que muchos más dudan respecto de si perseverar o no en sus sueños. Entonces, les confieso mi “secreto” para su logro, es simple: no escuché al mundo, acepté que siempre andaba en “diferido” - como dice Arturo -, sólo escuché mi corazón y mi intuición más profunda sabiendo que las cosas realmente importante demoran en madurar, y reforcé aquellas “voces” de otros que coincidieron con mi corazón. Incluso, personas muy significativas y cercanas, en su momento me dijeron: “Abandono eso, ¿para qué insistes?” ó “Deja eso, haz otra cosa” o “No sirves para eso”. Sin embargo, yo sabía que “eso” - escritura (Obra Abierta), SIGNOS, Psicología Taoísta y Arturo - era lo mío, que tan sólo tenía que perseverar y que el persistir me entregaría la madurez para crear el camino para cada una de esas dimensiones. Sabía, también, que el TAO me otorgaba la Sabiduría más profunda que he conocido y que podría ser guiada por él, toda la vida. Hasta que un día, la escritura fluyó, los SIGNOS se perfeccionaron, nació la «Psicología Taoísta» y nos reencontramos con Arturo. Y, además, lo otro que fue clave es que tenía mucha “paciencia”, no había prisa, podía esperar todo el tiempo que fuera necesario para la realización de cada asunto. Sabía que el tiempo perfecto lo otorgaba el Destino.

Siento que mi corazón - respecto de mis sueños - alcanzaba

los mensajes del Alma, porque era profunda y sincera su visión, y tenía el coraje de no engañarme... “por mucho tiempo”. Me decía las “verdades” aunque me dolieran y fueran difíciles de aceptar y elaborar. Y algunas cosas que intuía o percibía de los mensajes del Alma, no las comprendía, pero sabía también que era porque les faltaba madurar y tomar “forma”, y podría esperar a que eso ocurriera sin desecharlas o apartarlas, observando su evolución tranquilamente y con asombro. Y, cómo sentía en mí ese proceso como una “gestación”, sabía que estaba en el camino correcto.

Sí necesitas mucho coraje para perseverar en los tiempos de “desierto”. Pero aún así sentía que abandonar lo que venía realizando era engañarme a mí misma, sabía que se trataba de “pruebas” de la vida, sabía que “soltarlo” habría sido mentirme directamente, y eso no lo podía hacer.

Hoy, en cambio, vivo una situación de armonía y paz, con ciertos temas que resolver, pero siempre en la lógica del “pulido” de la situación o proceso que sigue madurando. De fondo, en la confianza que el tiempo, la preparación y la perseverancia hacen en su trabajo; reconociendo, también, las gestaciones ‘en proceso’ que he plantado para cosechar en su momento. Sé que todo se realizará. Y lo sé, porque cada día lo nutro y perfecciono. Eso que se va gestando, cada cierto tiempo, manifiesta “signos” que voy aprendiendo a leer y a

reconocer, a modo de imágenes o mensajes de lo Invisible.

A su vez, mi carga está más ligera, porque voy enfocándome, más y más, en lo importante y ‘soltando’ cosas que, quizás para otros son importantes, pero no para mí. Cada vez, menos cosas ocupan mi vida. Mi vida, progresivamente, se va volviendo más simple. Esto es muy claro, por ejemplo, en las relaciones que ocupan mi vida. Con la pandemia y el tiempo que vino después, me desprendí de muchísimas cosas, porque cada asunto y cada relación - quizás, por primera vez - ocupó su lugar “real”, ya sin adornos ni discursos al viento. Por eso, hoy, mi vida es mucho más sencilla. Y, cuando emerge la «complejidad» - en la consulta, mis libros, el arte o alguna relación - no me subo a su “tren”, sino que la observo un tiempo, hasta que su complicación se desvanece. La abrazo y la “suelto”, y de esta forma se transforma y libera en mí.

Por todo ello, te digo: la gente que no realiza sus sueños es porque no persevera en ellos o no distingue entre el ego y el alma. Retoma el “hilo” de tus sueños y comienza, suavemente, a tirar de él con delicadeza y “ve” cómo lo esencial, de una u otra manera, se ha cumplido, quizás no de la forma que imaginaste, pero si están sus semillas presentes. Lo importante es que aquella experiencia está sellada en tu corazón y es necesario que vayas ahí a nutrirte y “nutrirla”. Aquello es la fuerza que te da el impulso para vivir. Los sue-

ños realizados son lo que engrosa nuestro corazón y lo protegen de la adversidad.

Bitácora de viaje:

1. *Ahora, es el momento que tomes tu Bitácora de viaje y enuncies aquellos sueños y reflexiones sobre cómo se han manifestando o realizando.*
2. *¿Cuál (es) de tus sueños aún es tiempo de seguir “puliendo” para que alcancen su plenitud?*



Pulir el sueño

Pasos XI

Estos sueños los escribo o enuncio como dictados del Alma que suscité cuando joven

Ahora, realizaremos una pequeña variación de lo anterior. Como nuestros sueños ya los tenemos enunciados, descritos en nuestra Bitácora de viaje, ahora los transformamos desde la voz “actual” de nuestra alma, como mandatos directos de ella; en otras palabras, con la significación que ellos cumplen hoy para nosotros.

En mi caso sería: “Mi alma me dice,

1. Conoce el «Abismo» del alma humana, que es tu corazón en lo más profundo, y aprende a amar tanto su oscuridad como su luz, porque de ambas emerge la Armonía.
2. Te conviertes en una mujer Sabia en la medida en que más trabajas tu humildad y comprensión. Tu escucha. Recuerda: todos estamos “heridos” y la gente no te hace cosas; la gente ‘hace’ cosas (respecto de sí mismos) y tú eliges si reaccionar o no.
3. Realizas tu escritura propia y hermosa - caligrafía, SIGNOS y prosa - que alcanzarán su plenitud. Persevera.
4. Ya estás con el amor de tu vida. Entrégate a él cotidianamente. Agradece cada instante juntos. No

sabemos cuánto durará.

5. Tu pasión por la «Psicología Taoísta» evoluciona desde el desarrollo de nuestras potencialidades a algo más universal que requiere sanación previa para su realización: el «Crecimiento humano» - que, también, contempla el desarrollo de nuestras potencialidades - pero que, de fondo, es “retornar a nosotros mismos”.
6. Tu esencia es la «poesía» que desplazas a la escritura de SIGNOS, caligrafía, prosa y la “escucha” y voz con tus pacientes y relaciones. Siempre escribirás, y una vez asentada la «Psicología Taoísta», retomarás el verso con toda su potencia. Siempre existirá un ‘pretexto’ para escribir que ahonde lo ya expresado o que aborde una nueva dimensión de lo mismo respecto del alma humana. La creatividad es infinita en ti, porque emerge del abismo insondable del Alma. TAO.
7. Tu amor madurará - también alcanzará su plenitud - y te dejarán de doler las “heridas” del otro, porque en todo momento tomarás contacto con su «esencia» y te vincularás desde ese lugar.

Bitácora de viaje:

1. *Pues, bien, ahora retoma tu Bitácora de viaje y realiza este mismo ejercicio, a partir de tus propios sueños y mensajes que hoy tienen tu alma para ti.*
2. *De lo que tu Alma te dice, ¿Qué cosas son las más significativas?*



Dictados del Alma

Pasos XII

Voy a la “escena” cuando decido renunciar a aquel sueño (s)

Retomo los hilos de mis sueños, particularmente, aquellos por los que siento más deseos de “pulir” y que, por algún tiempo, abandoné, solté o guardé en el baúl. Y recuerdo que los sueños son “importantísimos, particularmente, aquellos nacidos en la infancia y adolescencia, porque el corazón estaba más puro para reconocer estos “mensajes de realización del Ama”. Entonces, viajo al momento, a la “escena” en que decido ‘renunciar’ a ese sueño (o en el caso de que fueran varios sueños a los que decidí ‘dejar’ en el pasado); entonces, tomo mi Bitácora de viaje y trabajo en las siguientes preguntas:

1. *¿Qué día fue?*
2. *¿Qué edad tenía?*
3. *¿Cuál fue el contexto respecto de lo que estaba viviendo en aquellos años o meses?*
4. *¿Qué había ocurrido?*
5. *¿Cómo me sentía?*
6. *¿Qué fue lo que lo produjo que quisiera abandonar ese sueño(s)?*
7. *¿Qué me había frustrado, tan profundamente, que decido ‘renunciar’ a mi sueño (s)? (aunque fuese momentáneo).*

8. *Esta decisión de “soltar” mi sueño (s), ¿fue racional o desde lo profundo de mi corazón?*
(* *Observo: cuando el corazón está herido, toma el mando la mente/ego.*
9. *¿Hay una forma de volver a ese día, contener la frustración y volver a perseverar en mi sueño (s)?*
(* *Sí. Imagínate en ese mismo lugar, en aquel mismo momento. Imagina que fuiste capaz de contener aquella frustración, aquel miedo, aquel dolor. Siente la emoción de ‘contenerlo’ de forma muy “real”. Haz memoria para abrazarlo todo con tu corazón. Siente la emoción (de la frustración, miedo y dolor) hasta que alcances la paz mediante la “Alquimia” del corazón (herramienta de la Psicología Taoísta). Ahora, imagínate tomando la decisión contraria y perseverando en tu sueño (s). Ahora, proyecta cómo sería tu vida.*
** *Si este ejercicio por escrito te resulta muy abstracto, lo podemos trabajar juntos en la consulta y te acompaño en el proceso.*
10. *¿Qué implica, en términos prácticos, perseverar ahora en mi sueño(s)?*
(* *Elabora un pequeño plan estratégico.*
11. *¿Qué implica, en términos profundos, perseverar ahora en mi sueño(s)?*
12. *¿Necesitas confianza y coraje para ello?*

(*) Para eso estamos a tu disposición en la consulta y a través de mis libros.

13. *¿Con quiénes o con quién te podrías apoyar para retomar y no soltar este ‘hilo’ de tu alma y manifestar la realización de tu sueño(s)?*
14. *¿Cuál es el “primer” paso que te muestra el tomar el ‘hilo’ de tu alma?*
15. *¿Cómo cuidas de dar, efectivamente, este primer paso?*
16. *¿Qué necesitas para su realización?*



Reformulo la 'escena' original

Pasos XIII

Descubro el motivo sobre qué pasó, en realidad, que hizo que comenzara a alejarme más y más de mí mismo | exploro los motivos y sentidos profundos

Cuando me refiero a “alejarme más de mí mismo” es a haber soltado el «hilo del alma» que hablábamos anteriormente. Para eso, volvemos a la escena original en que vemos “qué pasó” en realidad, apunto a la vivencia, a la experiencia profunda. Es aquí dónde nos adentramos a ‘desentrañar’ lo que provocó la frustración, que se tradujo en miedo y dolor profundo. ¿Por qué me refiero al dolor bajo el miedo? Porque todo miedo es aprendido. El alma no siente miedo. Ella sabe que tenemos el potencial para realizarlo todo. Aún lo inimaginable, porque los límites son construcción de la mente-social, y porque - en otras palabras - los límites son las creencias de miedo y dolor que llevamos para ser socializados.

Vamos profundizando en ésto. Inicialmente, sentimos miedo por algo que nos ocurre, pero que logramos verbalizar, nombrar de alguna forma, y muchas veces esta situación la vamos desplazando a contextos similares, pero distintos dándole una forma más relevante como “creencia-miedo”. Digo “creencia-miedo”, porque el temor se va cristalizando por medio del proceso de la creencia para operar de esta forma

en el mundo. En otras palabras, comenzamos a construir la creencia para operar en el mundo “como si” las cosas fueran siempre de esta manera, independiente de los contextos, del desarrollo de nuestras habilidades, etc. El mismo proceso ocurre con la “creencia-dolor”; de alguna forma instauramos no volver a vivir esas mismas rutinas o formas de vinculación, porque “creemos” que siempre acontecerá el dolor; o, al revés, creemos-sentimos que siempre sucederá el dolor hagamos lo que hagamos. Así, nos hemos resignado ante la creencia-dolor en la imposibilidad de “ver” que podemos, siempre, ‘resignificar’ nuestras experiencias. Ambas formas son reactivas y están en los extremos de la misma experiencia.

Retomemos. De fondo siempre hay dolor: está la “herida”. El problema del miedo que la cubre, si bien, nos advierte del dolor, también “tapa” y entorpece la posibilidad de sanarlo. Porque el miedo lo que hace es “paralizarnos” frente a la realización de sanar la herida.

Les pongo un ejemplo personal para aterrizarlo. Durante mucho tiempo, producto de mi herida (por no amarme en plenitud como soy y estar orgullosa de mis decisiones fundamentales como en perseverar en mi esencia Receptiva) desarrollé mucho miedo encubierto en ansiedad - una forma de miedo - y sabía que la gratificación inmediata de comer

lo calmaba por un tiempo. Entonces, subí mucho de peso. Pero, de fondo, fue la “herida”. De esta forma, para sanarlo reconocí profundamente, para mí misma, la importancia que tiene, a modo de “imagen interna esencial”, que proviene de mi Ser, la necesidad de volver a sentirme la «danzarina ligera» que fui en el pasado y con la belleza que eso contempla, también. Entonces, comencé a seguir por Instagram, para motivarme, una bailarina que me encanta, y cada vez que sentía ansiedad por comer, iba y la miraba bailar. También, tomé consciencia de mi voluntad en otras áreas donde había logrado cosas, eso también reforzaba mi tesón y me daba fuerzas para esta tarea de volver a mi peso ideal, ¡ligera! Y de a poco comencé a bajar y, después de un tiempo, comencé también a hacer ejercicio para tonificarme. Hasta que llegó el día en que me pude mirar de “tú a tú” con esa bailarina de RRSS. Por su puesto, ocurrieron otros hitos ‘sincrónicos’ que lo permitieron: yo decidía qué comer y cocinaba y tenía de pareja - al mejor coach - con el que juntos nos embarcamos en esa aventura del “retorno” al cuerpo sano y fluido.

El trabajo transpersonal en todos, que es la unión del trabajo psicológico y espiritual en cada uno, implica siempre “sanar” la herida. No se alcanza el Cielo ni el Paraíso invocando ángeles, sino haciendo el trabajo de ‘ver’ nuestra «verdad». Muchas veces el alarde de “plenitud” es, en realidad, la herida más desgarradora por nuestra “falta” de plenitud.

- *Entonces, ¿cuál es tu herida?*

Algunos hablan de heridas de abandono, heridas de injusticia, heridas de traición, etc. Pero de fondo, la herida siempre es la misma: no haber sido “vistos” en completud por las personas que amamos y que nos reflejaran esta esencia. No haber sido reconocidos desde el alma. No haber tenido ese reflejo de amor incondicional que tan pocos seres reciben; por lo tanto, sentir que no hemos sido amados, verdaderamente, desde nuestra naturaleza esencial, porque siempre, en algún punto, nos intentaron “cambiar”.

(*) Aquí hago un alcance ‘clave’ respecto de la «Psicología Taoísta» y el “Cambio”: no buscamos que las personas cambien, sean diferente; sino, lo que hacemos es facilitar el proceso por el cual estas personas - “pazsientientes” - se sientan completamente amados y aceptados tal cual son para que tengan el coraje de quitarse una a una las capas de condicionamiento que los aleja de su esencia, de quiénes son en esencia.

- *Entonces, ¿qué es lo que los sana verdaderamente?*

Lo que nos sana, verdaderamente, es ser “vistos” por un otro con los ojos del amor, que nos contemplan y se relacionan con nosotros ‘sin juicios’; un otro que es capaz de “ver” nues-

tra naturaleza esencial y, en el vínculo con nosotros, potencia esa naturaleza esencial. En síntesis, un otro que al relacionarnos con él nos “recuerda” quiénes somos en realidad, y de esta forma - sin buscarlo - potencia nuestro crecimiento y evolución. Nuestra Transformación, el despliegue de nuestra esencia.

Es este “vínculo reparatorio” lo que establece la «Psicología Taoísta». Por eso, la Psicología Taoísta no trabaja sobre lo que “no funciona”, sino que potencia los ‘hilos’ de la esencia del “pazsintiente” para que su tejido se vaya expandiendo, bello, hermoso, único.

Volvamos, entonces, a la situación que hizo que te alejaras más y más de ti. En lo profundo, fue porque no fuiste “visto” y eso te llevó a sentirte solo, abandonado, “perdido”. Porque si alguien no te “refleja” tu esencia, cómo saber quién eres es muy difícil de alcanzar. Incluso, en algún punto, quizás unos pocos sabían quién eras, pero puede ser que su familia, cultura u otros significativos, no valoraran eso. Incluso, lo pudieron castigar, manipular para cambiarlo; y nosotros cansados y desconcertados, frustrados y dolidos, cedimos.

¿Qué más claro que una sociedad donde se busca reproducir puras “princesas” y “príncipes”, donde se nos obliga - prácticamente - a ‘renunciar’ a nuestra esencia «Receptiva», a

nuestra alma que manifiesta espontáneamente inocencia y armonía?

Lo maravilloso, es que por muy “princesas” y “príncipes” que algunos sean o hayan sido, en cualquier momento de sus vidas pueden retomar su “Camino” de vuelta de la espiral que, implica, también, abandonar los ‘tronos prestados’. Porque el camino de retorno es hacia nuestra esencia «Receptiva» de donde somos “canales” de lo Espiritual y estamos completamente “abiertos” a la Vida en una actitud de “entrega”. Esto es algo de lo cual nunca hablan las religiones, que buscan sustituir esta experiencia de retorno a nuestra esencia Receptiva, por más y más creencias vacías y miedos sofisticados.

Además, una cosa es la «esencia» y otra el “potencial”. La «esencia» es como una atmósfera, una “chispa”; en cambio el “potencial” es la esencia desplegada al infinito. Nunca podremos conocer el tope del potencial de alguien. Lo que sí podemos conocer es lo que ‘limita’ ese potencial: el miedo y dolor, y el no saber “quiénes somos”. Por eso es tan fundamental para todos abordar este tema.

Por otra parte, retomando lo anterior, ver la “herida”, aceptarla y reconocer que necesitamos el «reflejo» amoroso y veraz de quiénes somos en esencia, por alguien que nos acepta

incondicionalmente, sin intentar cambiarnos, sin juicios ni creencias sobre cómo deberíamos ser, es el “vínculo reparatorio” y la experiencia más trascendental para nuestra vida. Este es el ‘sello’ que diferencia a la «Psicología Taoísta» de otras Psicologías tradicionales y transpersonales, porque la «Psicóloga Taoísta» se vincula y habita desde la «Dimensión Receptiva», que crea y construye este “espacio” con el otro y donde el “pazsintiente” puede explorar y conocer su propia «Dimensión Receptiva» amorosamente.

(*) En mi libro “Identidad Infinita” realizo este ejercicio de «reflejos» esenciales a personas que, en ese momento, fueron significativas.

Pero mientras eso ocurre o en paralelo a encontrarnos con ese «vínculo sanador y reparatorio», podemos ir trabajando desde la superficie al “centro”. Abra, entonces, su Bitácora de viaje y aborde las siguientes preguntas:

1. *Realmente, ¿dejé de creer en mi (s) sueño (s)?*
2. *¿Sentí, en algún momento, que no estaba a la altura para realizarlo (s)?*
3. *¿La vez que lo intenté, fracasé, y se me tornó insoportable la experiencia, demasiado dolorosa para volver a pasar por ella?*
4. *¿No me sentía con la disciplina, el tesón, la perseverancia para insistir en ellos, en mis sueños, cuando vinieron las con-*

trariedades?

5. *¿Dejé de creer en mí y me “perdí” en las voces y los proyectos de los demás?*
6. *¿No soporté la derrota cuando las cosas no fluían?*
7. *¿Pensé que ese sueño ya no era para mí? ¿Que no lo ‘merecía’ en el fondo?*
8. *¿Sentí que ya era tarde para realizar mi sueño, mis sueños?*
9. *¿Siento que no tuve el “empuje” o alguien o algo que me impulsara en la dificultad?*
10. *¿Preferí “asegurarme” el triunfo en algo menor o distinto en vez de ir pos de lo que, realmente, amaba (mi sueño, el anhelo de mi alma)?*
11. *¿Creí que si mi sueño no funcionaba en los primeros intentos, no era “El Camino”?*
12. *¿Aún anhelo realizar mi sueño?*
13. *¿Aún me pregunto si será su momento? ¿Si tendré una “chance”?*
14. *Pienso-siento, ¿si tuviera un apoyo, un asidero, alguien que me acompañara y ayudara a perseverar, que me ayudara a desarrollar el coraje y la disciplina para llevarlo a cabo, para insistir en él, creo que lo lograría?*

Desde la «Psicología Taoísta» confiamos en la posibilidad real de poder retornar a nuestra «esencia Receptiva», porque tenemos la certeza - lo hemos vivido - que los sueños siempre se realizan si perseveramos en ellos; y, sabemos, sin duda,

que el sueño más grande que podemos tener es ser «nosotros mismos», y que las personas que no sueñan eso, sino cosas materiales o logros sociales, sin desear ser ellos mismos realmente, están profundamente “perdidas”. Los sueños provienen del corazón; por lo tanto, es como un agua que encontrará su camino en cualquier terreno que no la lleve a “estancarse”. Los sueños siempre se cumplen si perseveramos en ellos. Y, ya sabemos, que lo que nos “estanca” es el miedo y el dolor, por eso se hace necesario “sanar” la «herida».

Si tenemos la valentía de persistir, de perseverar, a pesar de lo espeluznante que sea el escenario, a pesar de que todo parezca que nos juega en contra - por un tiempo -, con paciencia y confianza en el proceso de la vida, y aceptando que todo se realizará cuando ‘sea su momento’, porque la realización nos trasciende, lo lograremos. La imagen es la del mar que, ola tras ola, va transformando la roca en arena, a pesar de la fuerza de la piedra; sin embargo, la arena nace...

También, en este mismo contexto, tenemos que ser capaces de ver que aunque se nos cumplan los sueños, puede haber un elemento de la infancia que es, en realidad, el que despliega todo “El Camino” y que nos hace “crecer”. Como la “Historia de la Ostra” que un día se abrió - aunque vivía feliz encerrada en sí misma - y entró arena que le causó do-

lor y en el proceso de sacarla y sacarla, sufría - como nuestra “herida” - pero creó en ese ejercicio, de quitar la arena, la “perla” más bella del mundo. En mi caso la ‘perla’ es la escritura...

15. *En tí, ¿qué te hace crecer?*

Ahora, les comparto mi experiencia que fue desarrollándose sin mucha consciencia al comienzo, pero sí respecto de la búsqueda de síntesis e integración. De niña, a mis 7 años, me regalaron mi primer Diario de vida, donde escribí un poema al modo de Joan Manuel Serrat, porque una de sus canciones me había impactado. Desde aquel momento tomé la decisión de coleccionar todos mis futuros diarios, agendas, cuadernos de poesía y cuentos, partituras y cartas, porque sabía que, cuando ‘fuera grande’ y me “perdiera” me ayudarían a «encontrarme». Esto ya lo describí anteriormente, ahora, profundizaremos. Fue así, que a mis 25 años presenté toda esta “Colección” en el taller de pintura estudiando en la Universidad. Mi profesor, Francisco Brugnoli B. dijo que era un “Desnudo”, de esta forma supe que la poesía se trataba de eso.

Ese mismo día, de la presentación, sucedieron 3 cosas maravillosas. Primero, puede “ver”, con total claridad que: mi soporte siempre fue el papel, que mi medio siempre fue la

tinta y que mi dibujo-pintura siempre fue la caligrafía. Por lo tanto, mi «procedimiento esencial» es la escritura. Segundo, me desprendí de todo lo presentado, pero fue tan abismal perder mis Diarios y agendas-diario, que me di cuenta que eran algo fundamental para mí, y volví a caligrafiar y, ahora, además a escribir mis ebooks. De este modo, hice un desplazamiento de los Diarios de vida y agendas a las “Bitácoras de viaje” presentes en toda mi obra y los libros de OBRA ABIERTA. Y, lo tercero, es que a partir de observar mi propia superposición caligráfica, al año siguiente de aquella presentación, nacen los SIGNOS (2001 -), mi propio lenguaje visual.

Así, comienzo a desarrollar mi obra. Lo curioso es que mientras más profundizaba en ella, más psicológica se volvía en sus contenidos. De esta forma, decido titularme de ambas carreras - Arte y Psicología - y, años más tarde, fundo la «Psicología Taoísta» y creo Galería Editorial OBRA ABIERTA, donde, en todos mis libros, de forma directa o indirecta, integro arte y psicología.

El asunto es que adoro a mis “pazsintientes” (pacientes desde la Psicología Taoísta), por varios motivos: me encanta poder colaborar y acompañar en su sanación, en su crecimiento y transformación constante, cada vez más esencial y genuina, y, porque inspiran mis libros. Sin embargo, aún

así mis procedimientos esenciales siguen siendo los mismos: la “escucha” (procedimiento invisible) y la “escritura” (procedimiento visible: caligrafía, SIGNOS y ebooks), que son apasionantes y que, a veces, implican un ‘esfuerzo’ (como la ostra) de «inmersión» para ir a lo profundo del mar a encontrar lo que busco. La escritura, así - en su forma caligráfica o de tipeo - siento que me permite crecer más que nada, porque me otorga el espacio para elaborar lo visto en mis pacientes, lo descubierto con mi pareja, desentrañar lo que siento y soñar, gestar los sueños, darles formas, organizarlos, desplegarlos. todo ello, y quizás tanto como los reflejos de mi amado, me permiten “crecer” y crecer es al fin lo que me hace más feliz, porque siento como se expande mi alma, a la vez que se ‘contrae’ tan pequeña, tan lúcida, tan ligera al volverme más esencial. Además, la escritura depende sólo de mí, y tan sólo necesito un lápiz y un papel... o el compu. Eso me otorga ¡muchísima libertad! La escritura me sustenta, sostiene, cobija, me muestra, me revela.

Es así que en este proceso de escribir, también, descubrí que necesitaba de ambas formas, la caligrafía y el tipeo, porque ambas instancias me conectaban con dimensiones distintas y, además, me permiten profundizar en los escritos y el resultado final para el libro. También, descubrí que necesitaba de la caligrafía y los SIGNOS: en la caligrafía proceso y dibujo; en los SIGNOS, pinto y me nutro de belleza.

Volvamos a ti y a tu Bitácora de viaje:

16. *¿Cuál es tu procedimiento “esencial” y que sientes que te hace crecer, y que nos permite descubrir que tienes las riendas de tu propio proceso?*
17. *¿Cómo descubrirlo?*
Observa cuál es el “qué-hacer” o procedimiento que has realizado a través de toda tu vida, aunque no sea de forma continua, pero que sí está presente en momentos claves a los que necesitas volver a él.
18. *Y, ahora, pregúntate: ¿Qué has aprendido de él? ¿qué te ha enseñado?; y lo más importante: ¿Qué te ha mostrado de ti mism@?*
Entonces, eso que has aprendido de tu «procedimiento esencial»:
19. *¿Tienes la fuerza, la perseverancia, el coraje y la profundidad para explorarlo toda tu vida? ¿Ahondar más y más en ello?, porque esta es la única manera de crecer realmente.*

Para cerrar este paso XIII, una pequeña reflexión. En realidad son tres las “heridas” que sanar en ‘capas’. La primera, la universal: ser “vistos” desde nuestra esencia, reflejo que raramente se nos da en la vida. La segunda, la ‘herida’ que nos compete por tipo de personalidad que está ampliamente de-

sarrollada por el Eneagrama y que también encontrarán en mi libro “El despliegue del Alma”. Y, la tercera herida, tiene que ver con una experiencia que vivimos cuando fuimos creciendo, algo que nos ‘faltó’, y es aquello que nos faltó lo que venimos “entregar”; es, por lo tanto la “herida de Sentido”.

20. *Ahora, observa estas tres heridas cómo capas de una sola. Descríbela.*

21. *¿Qué te dice? ¿Qué te muestra de ti mismo?*

Insisto, lo maravilloso es que aquel “procedimiento esencial”, este “quehacer” que has realizado toda su vida y que te hace crecer puede, amorosamente, abrazar estas tres heridas en ti y sanarlas. Sí, las heridas pueden sanar, pero siempre queda la ‘cicatriz’ para que recordemos este hermoso proceso. Y esta cicatriz es lo que reconocemos en las personas sabias como temple y tesón, una serenidad dulce, cierta mansedumbre.



Sanar la herida

Pasos XIV

Me conecto con aquel tiempo en que comencé a sentirme perdido | contextualizo mi entorno social y las experiencias que tuve

En este capítulo, nos conectamos con aquel tiempo en que nos comenzamos a sentir perdidos. En esta oportunidad, sí, vamos a hacer el camino al revés, para poder poner en perspectiva el sentirnos “perdidos” llegado el momento.

Como les comentaba antes, mi esencia se “manifiesta”, incluso se resuelve en la escritura principalmente, porque cuando me siento triste o perdida necesito escribir/caligrafiar, sean SIGNOS, narrativa o caligrafía. La escritura es mi “lugar”, porque me otorga aquel “Dibujo de Sentido” que requiero para organizar de forma práctica, creativa y espiritual mi vida. Por lo tanto, todo lo otro que vivo - la consulta, mi familia, amigos, viajes - son bellas experiencias que nutren la escritura. Por lo mismo, puedo atender a 4 “pazsintientes” (pacientes) al día, pero de todas maneras debo dejar las 4 horas restantes para la escritura porque, no sólo es mi «procedimiento esencial», que a través de toda mi vida me hace crecer, sino que también es el ejercicio que me permite reformular, una y mil veces el «sinSentido» del mundo, más no de la existencia. Porque cuando escribo (caligrafía, SIGNOS, ebooks) descubro cosas nuevas acerca de lo humano

y de mí. Soy mejor pareja porque proceso y gestiono mis afectos por medio de la escritura; soy mejor psicoterapeuta taoísta, porque me adentro en aquello que necesito profundizar de mis pазsintientes; soy mejor persona, porque voy descubriendo de manera más cabal mi “lugar” en el mundo, cuáles son mis límites, qué es lo que vine a «entregar». La escritura, mi «procedimiento esencial», de esta forma, me permite entrar en el flujo de mi alma, donde lo “ensombrecido” de pronto se ilumina.

A lo que voy, respecto del ejemplo que relato, es que gran parte del que nos “perdamos” responde a que no hemos tenido la perspectiva para mirar y reconocer aquel «procedimiento esencial», de siempre, que nos trae de “vuelta” a nosotros mismos. Dicho de manera Taoísta, sería aquello que nos hace retornar a nosotros mismos: el viaje del Ser al “no-Ser”, a nuestra «Dimensión Receptiva». Es el tránsito de la “escucha” (el corazón) a lo Receptivo (“no-Ser”), porque es ahí donde alcanzamos la «unión» con nosotros mismos y los demás. Pues bien, existe “algo” que gatilla el procedimiento esencial en cada uno. Claramente, lo podemos vislumbrar en la consulta, mediante la “escucha-receptiva” o en la escritura: es nuestro corazón que narra aquello que se expresa en el silencio y cae (llueve) para ser acogido.

Bitácora de viaje:

1. *¿, dentro de lo que tú has venido desarrollando a través de toda tu vida, de tu procedimiento esencial, ¿cuándo ocurre el proceso?*
2. *¿Cómo se manifiesta en ti este proceso?*
3. *¿Cuál es su dinámica? Descríbela.*

En mi caso, la escritura es como si en cada párrafo algo de mí volviera a nacer. Muero y nazco todo el tiempo. ¿Te das cuenta? Yo escucho a mis pazsintientes, caligrafío mis croqueras, voy acumulando lentamente estudios de SIGNOS y creo mis ebooks. Son mis simples operaciones, sencillas, pero llenas de Sentido.

Quizás, tú lo has hecho siempre al caminar o al meditar o al tejer o al cuidar tus plantas y embellecer tu jardín o al leer o al contemplar los crepúsculos o el amanecer con tu taza de té o en la cocinar o al hacer piezas de cerámica o al componer canciones o al realizar ejercicio o bailar. Realmente, quiero que observes ésto: es una práctica muy sencilla - algo alejado de lo grandilocuente o adornado que tan sólo son respuestas del ego como propagandas -, porque la esencia sólo requiere un papel y un lápiz o sentarnos en silencio o un poco de música o contemplar... Es posible que con un lápiz y un papel llegues más lejos que a través del más grande navío. Lo im-

portante aquí, es el proceso de «Consciencia» respecto de tu experiencia: qué te ha mostrado, qué te ha enseñado y con qué estado interior te conecta. Si es con la armonía con la cual te conecta y sientes el despliegue de tu Ser, tranquilidad y gozo, ese, sin duda, es tu “lugar”.

El Alma es simple. El alma no necesita exponerse ni buscar ‘brillar’ ni mostrarse como en una vitrina o feria, porque el alma conoce su luz. Por lo mismo, quizás la ‘impostura’ que el corazón más detesta es la de la “plenitud”, porque la plenitud, de fondo, no se puede fingir; es como el enamoramiento, se nota hasta por los poros cuando en alguien es genuina. Lo importante, es que hay algo que haces que te devuelve al “centro” de ti mismo; y lo eterno en nosotros es la Armonía, por lo tanto este ‘quehacer’ o «procedimiento esencial» tiene esa cualidad para ti y es tu ‘lugar favorito’ para elaborar las experiencias que te otorgan armonía, para crecer y expandir tu Ser.

- *¿Recuerdas este poema? (Imagina una espiral circular):*

“El viaje de la vida es un retorno al «Centro».

El centro es tu «Corazón».

El corazón t r a n s i t a del ser al “no-Ser”.

Ese “quehacer” o procedimiento esencial [Ser], esa actividad

(escuchar, bailar, cocinar, componer, correr, respirar, pintar, etc.) te devuelve al “no-Ser”, al Vacío pleno, al Abismo de tu alma: tu «Dimensión Receptiva». Tu esencia más profunda. Pero, ¿qué pasa? No sólo es volver, es volver siempre pero más ligero para permanecer más tiempo ahí. Por eso, la «Psicología Taoísta» te presenta una serie de herramientas para ello. Es mucho más profundo que volver, es aprender a ‘habitar’ desde ese lugar «Receptivo», que permite que la propia Vida (y ya no el ego) dirija tu sendero. Es aprender a ser “desde” nuestra «Dimensión Receptiva»: la apertura y entrega total a la Vida.

Ahora, también, nos “perdemos” porque llenamos nuestros días de cosas que nos distraen del tránsito del Ser al “no-Ser”. Estamos la mayor parte del tiempo en actividades que potencian nuestra desconexión con nosotros mismos: siempre en el “afuera”. En el fondo, cuando buscamos “llenar” el tiempo, en vez de vaciarlo y permitir que el tránsito del Ser al no-Ser ocurra. Como cuando sustituimos la felicidad por el placer, la compañía en vez de “encuentro”, exceso de ruido en vez del Silencio y la escucha de nuestro sentir. Porque la felicidad es algo que se forja, que requiere trabajo interior: crear y sostener vínculos profundos y trascendentes; tener conversaciones difíciles que lleguen a puerto; exponer con sinceridad, amor y respeto nuestra verdad desnuda; construir un proyecto de vida desde lo más hondo de nuestro Cora-

zón, pleno de Sentido.

Otras veces nos perdemos, también, porque no nos damos cuenta que lo más importante - este «procedimiento esencial» que nos permite ir del Ser al no-Ser - lo relegamos a ciertos fines de semana o días “especiales”. No nos hemos dado cuenta que se trata de un músculo y que mientras más lo ejercitamos, mayor aprendizaje, armonía y satisfacción nos entrega. Por lo mismo, es necesario nutrirlo siempre y hacerlo evolucionar y atentos, porque es él quién nos guiará - como toda obra creativa - en el camino a realizar. Pero, claro, es necesario vivirlo, “habitar” nuestro «procedimiento esencial» todos los días.

Quiero, ahora, que miremos con lupa nuestro «procedimiento esencial» y que descifremos por qué nos hace crecer y tomar contacto con nuestra armonía, y es porque en él desarrollamos nuestro propio **PROCESO CREATIVO**. Incluso, en aquellos procesos como la respiración consciente o la meditación, en que parece que no hacemos nada, desarrollamos la creatividad, porque el ubicarnos en el rol de «Testigos» del proceso, genera que tomemos distancia y observemos cómo se despliega y desarrolla la situación, la Vida, la existencia, y ello es creativo. Es así que descubrimos que más que “hacer algo” lo importante es “dejar el espacio” para que aquello «ocurra», se manifiesta, emerja, acontezca. Esta es la dife-

rencia entre Oriente y Occidente. En Occidente forzamos la voluntad a hacer cosas. En Oriente, en cambio, reconocen que todo surge y gesta constantemente y queremos ser parte de ello, sin necesidad de intervenir o cambiar las cosas, por el contrario; reconociendo la “Perfección” del proceso creativo de la existencia, siempre cambiante y en movimiento, siempre nuevo. Por eso, también, Occidente busca “llenar” y Oriente busca “vaciar”... para que los acontecimientos ocurran y, así, darles entregarles el “espacio”.

Más profundo: todo proceso creativo es un tránsito del Ser al “no-Ser”.

El PROCESO CREATIVO se desarrolla más o menos así: algo estamos proyectando y de pronto - desde nuestra mente vacía o receptiva (no-Ser) - “emerge” lo nuevo: hay un ‘nacimiento’, un parir algo, como una llovizna suave sobre nuestras cabezas, dulce, y que al momento siguiente nos deja en un estado de completa apertura, asombro y maravilla, y nos permite conocer el guión completo que buscábamos escribir o el diseño total de aquella arquitectura, porque siempre todo proceso creativo “real”, no es mental y permite este tránsito del Ser al no-Ser. (*) En mi libro “Cuando el pozo es el mar” profundizo en ello.

Otras veces en que nos “perdemos”, nos pasa que este “algo” - nuestro «procedimiento esencial» - lo soltamos o

abandonamos, porque pasamos por un tiempo de estancamiento, empantanados en lo mismo, sin evolucionar; pero, en vez de averiguar cómo salir del pantano, simplemente, lo dejamos. De nuevo, nuestra frustración nos ha traicionado, no nos detuvimos a profundizar sobre la causa o a comprender el fenómeno.

Otro motivo, también, por el que a veces nos “perdemos” con tanta incomodidad, es porque nadie nos enseñó que parte del proceso de, realmente «Encontrarnos», implica perdersenos. Al igual que las cosas dejan de evolucionar un tiempo para, luego, retomar su ritmo de desarrollo, así sucede con el proceso creativo. Salir, tener nuestras estrategias para salir de los ‘estancamientos’ es lo más importante y para eso les comparto lo que hago: de la escritura viajo a los SIGNOS y de los SIGNOS viajo a la caligrafía para volver a la escritura; así, todo respira, tienen ‘aire’ y la nostalgia necesaria para retomar cada cosa con entusiasmo. Reconocer, a fin, nuestra “fuente” de Crecimiento es lo más importante, ella es: en nuestro «procedimiento esencial» y las relaciones (significativas) que nos llevan a volver a mirar los caminos abandonados y nos hacen tirar del “hilo del alma”.

También nos “perdemos”, porque a la sociedad actual le gusta el “gran formato”, cuando la vida está compuesta de pequeñas composiciones. Sin embargo, cuando nos dete-

mos a reconocer toda la sabiduría que alguien extrajo del “bordar” o de la comprensión de sus plantas o del observar el comportamiento de los gatos y su ‘psicología’, de leer las estaciones, del remanso; lo “pequeño” se torna la gran travesía.

Quizás, para el escultor el momento máspreciado de todo su desarrollo creativo sea cuando la piedra o el trozo de madera lo “elige” a él. Quizás, las personas que viajan tanto lo hacen para sentir fuertemente el deseo de querer “volver”, para reencantarse con sus vidas, para reencontrarse con sus días.

En el pasado, yo expuse varias veces y realicé muchísimas obra, y les confieso que el momento más feliz - mi pretexto profundo para realizar la obra y vivir todo el proceso - era en la inauguración cuando sentía que por fin había «reunido» a todos los que amaba, como cuando era pequeña y veraneamos, juntos, con una gran familia y amigos. El momento del “Clan” y de la “Reunión”. En el fondo, mis obras fueron el pretexto para revivir los veranos de la infancia, ya, tan lejos. Y, este anhelo permanece, pero va tomando formas más sutiles de ser vivido. Dicho de otra forma, reconocer nuestras motivaciones profundas, el por qué hacemos lo que hacemos, nos muestra lo que realmente necesitamos vivir. Y ¡nos da tanta libertad! Porque, quizás, con pequeños gestos logramos las mismas cosas que, en el pasado, nos implicó un

esfuerzo enorme. Entonces, esta llana y simple verdad, este reconocimiento de lo profundo en nosotros mismos, de lo que realmente nos es importante y necesario, se va aligerando, y así encontramos formas más simples, sencillas, incluso bellas de realizarlo.



Nuestro procedimiento esencial

Pasos XV

Descubro cómo se va produciendo el alejamiento de mi esencia | cómo se manifiesta concretamente | ilusiones y desconciertos

Anteriormente, hablamos de las tres heridas, como una ‘sola’ en capas. Ahora veremos una de esas “capas”, en el contexto de actitudes que ‘perpetúan’ la herida en nosotros. En general, el alejamiento de nuestra esencia se produce, desde la perspectiva del Eneagrama por los siguientes motivos: E (eneatipo)

E1. Cuando buscamos controlar a los otros y creamos ‘barreras’ mediante nuestros juicios y críticas de cómo deben ser las cosas a causa de nuestras creencias limitadas.

E2. Cuando ‘manipulamos’ a los demás haciéndoles creer que nos necesitan para ayudarles, y en realidad estamos compensando nuestras carencias.

E3. Cuando aprendimos a ser unos expertos ‘mentirosos’ - particularmente - respecto de nosotros mismos y porque comenzamos a escuchar otras ‘voces’ y no la nuestra. Aprendimos a vivir desde nuestro “personaje”, porque sentimos que tenía más éxito que ser nosotros mismos (status, rol, apreciación social, etc).

E4. Cuando nos ‘inventamos’ una personalidad comple-

ja y difícil, porque queremos ser diferentes a los demás y que cuiden el modo en que se relacionan con nosotros.

E5. Cuando nos ‘apartamos’ de todo y todos, mental y/o concretamente, abrazando mundos imaginarios buscando refugiarnos en nuestras mentes y “llenándolas” con diversa información.

E6. Cuando nos ‘perdemos’ en las voces de otros, sin encontrar ni buscar nuestra propia voz; sin asentarla en lo profundo ni otorgarle el lugar que se merece, como nuestra propia confianza.

E7. Cuando nos ‘dispersamos’ siempre buscando la novedad y creyendo que seremos más felices en otro espacio o contexto o lugar, llenándonos de actividades y aprendiendo de todo, pero sin profundizar.

E8. Cuando nos relacionamos con el mundo desde una actitud de ‘desconfianza’ y a la defensiva.

E9. Cuando buscamos ‘desconectarnos’ de todo, para no entrar en nuestra rabia y dolor y poner los límites que corresponde, accediendo a dormir, comer, ver TV como en una narcolepsia.

Existen varias causas de por qué se produce el alejamiento de nuestra esencia, existe un sin fin de motivos para ello, pero de fondo nos dolía escuchar nuestra propia voz, porque en ella habla nuestra “herida” y no sabíamos qué hacer con ello (¿cómo gestionar la herida?, ¿qué hacer con la herida?,

¿cómo ‘sanarla’ verdaderamente?). Entonces, la posibilidad de crear contacto con la herida, es la que gatilla nuestras “huidas” de nuestra esencia - y la caminata hacia fuera de la espiral - por haber vivido episodios de desilusión y desconcierto, y el encontrarnos, progresivamente, con relaciones y situaciones a través de la vida que nos recuerdan nuestra herida y que la vuelven a ‘tocar’. A veces, este «desconcierto» incide en nuestra cognición y comprensión de forma desproporcionada - por la carga de dolor asociada - y que puede llegar a derrumbar vínculos y experiencias que antes fueran significativas, la relación con instituciones a las que pertenecemos y, también, elementos más contextuales como nuestro tipo de familia, cultura, patria. Algo en ello adquiere un relieve que lo ‘deconstruye’ de forma dolorosa y tendrá que pasar un tiempo para recomponer esos lazos o vínculos y poder resignificar todo el proceso de la experiencia y encontrar un nuevo lugar en el escenario actual. Todo ello, conlleva una pseudo-elaboración, presurosa, que nos hace leer y tocar la vida desde la “herida” que cobra mayor protagonismo. Es así como surgen nuestras “reacciones” y hábitos defensivos, los círculos viciosos que refuerzan nuestra personalidad-egótica y no la esencia. Es curioso, porque nuestra intención al caminar fuera de la espiral fue, precisamente, alejarnos de la herida; sin embargo, a medida que más nos alejamos de la herida, mayor número de ‘reacciones’, miedos y dolor tenemos y conservamos.

Esto es posible de sanar si vamos más profundo en la resignificación y observamos con distancia y la ayuda de nuestra psicoterapeuta taoísta, nuestras emociones y creencias al respecto; para, luego, reconocer la dinámica de nuestras reacciones y aprender a ponerlas en ‘pausa’ hasta llegado el momento de cambiarlas. Y, como todo hábito y “reacción”, con el trabajo adecuado, se puede revertir, y como toda “herida” es posible de sanar, aunque queda la “cicatriz” que, quizás, en algún momento compartamos orgullosos como nuestro mayor triunfo. Todo ésto lo veremos más profundamente en el proceso de retorno a nuestro «centro» (segunda parte).

El tema de las “reacciones” y “hábitos defensivos” se tornan, especialmente, rígidos en los casos en que la persona experimentó un trauma. Un trauma es un “choque” contra la esencia que la persona evalúa como muy significativo; puede ser el abandono de una figura significativa, la muerte de su progenitor, abuso, violación, experiencia de guerra pero, también, situaciones más cotidianas como traición, y los desconciertos en general, etc. Lo importante de tener claro en estos casos es que aquello que ocurrió objetivamente (una violación, un intento de suicidio, una depresión melancólica, por ejemplo), la experiencia concreta, no es el tema de fondo; de fondo es cómo la persona “vivenció” ese suceso que le causa la herida del trauma. Por lo tanto, el “trauma” se puede sanar aún habiendo sido la «herida» desplazada a una

enfermedad mental ‘fija’ (según la psiquiatría) como un Trastorno de la Personalidad.

Lo he planteado varias veces, lo reitero aquí: nos “perdemos” porque nacemos en el centro de una espiral circular y comenzamos a caminar hacia afuera, porque de niños comenzamos a ‘escuchar’ las voces perdidas de los adultos que están más lejos aún del centro. Pero volver, girar, “recoger nuestros pasos” no es siempre fácil, la mayoría de las veces es muy duro, porque a las personas no les gusta reconocer a aquellos que «vienen de vuelta» y los amedrentan, les recuerdan el coraje que ellos no tuvieron en algún momento. Otros, simplemente, no los comprenden del todo: han olvidado lo que es vivir conectados.

El asunto es que vivir “conectados” implica traspasar tempestades, naufragios, tsunamis, terremotos... y muchos “derrumbes”. Se hace necesario desarrollar la más profunda humildad y dignidad para vivir los ‘silencios’ con paciencia. Hasta que llega el día en que aprendemos a gestionar mejor nuestras emociones, viajando a lo profundo de nuestros sentimientos, y hallamos nuestro “remanso”, en mi caso: un hogar, un amor y la escritura; pero en el período de las “crisis” los SIGNOS me salvaron y por eso necesité pintar miles, miles, que forjaron un corazón valiente y un temple armonioso. La aguatinta negra hace maravillas. El asunto, es que el mo-

tor principal que me hizo realizar “El Camino” de retorno ha sido poder acompañar a otros en este mismo viaje. Esto es lo que produce mi «procedimiento esencial», la escritura; acompañar en nuestro retorno a nosotros mismos, si tenemos la confianza en perseverar en el camino.

Mi regalo, por realizar la travesía, fue reencontrarme con el amor de mi vida y poder volver a vivir desde la inocencia; en otras palabras, la plenitud de un lugar puro, transparente, tierno y verdadero. Esto trajo consigo el nacimiento de la «Psicología Taoísta» y de Galería Editorial OBRA ABIERTA, para que todos, concretamente, tengan las herramientas necesarias para regresar, sea desde el arte, sea desde la psicología, sea desde mi consulta.

Bitácora de viaje:

1. *¿Con qué eneatipo asocias la perseverancia en tu herida?*
2. *¿Por qué?*
3. *¿Cómo se da la dinámica en ti?*
4. *¿Qué tendrías que hacer para revertirla? ¿para trascenderla?*
5. *¿A qué otros descubrimientos te lleva esta reflexión?*



Descubro lo que me aleja

Pasos XVI

Acepto que no pude con los desconciertos y que no me sentí con el coraje para transformarlos en su momento | Resignificación

Para realizar cualquier cambio, es necesario reconocer qué fue aquello que nos afectó en el pasado. Aquello que nos dolió. Y que, a la vez, nos hizo despertar la “herida”. Es necesario, también, especialmente para crecer - que implica cambiar... (pautas, hábitos, creencias, emociones y actitudes) - “ver” qué nos hace eco porque, en definitiva, nuestra herida nos pone en contacto con nuestro dolor más profundo que alude a lo que nuestra alma necesita transformar en nosotros, y para eso es fundamental conocer nuestras “reacciones” automáticas, su dinámica, proceso, ciclos, intensidades, para que aprendamos a descubrir el momento previo a su ‘desencadenamiento’ o si se larga, poder frenarla. De esta forma, “elegimos” no subirnos al tren de la «reacción emocional» y, de esta forma, cada vez más nos vamos volviendo seres mayormente “libres” (de las reacciones, del miedo, de la rabia, del dolor). Sin embargo, eso comienza por reconocer nuestro “quiebre”, nuestro desconcierto; y lo que puede ser lo más difícil de aceptar: no haber tenido antes las “herramientas” ni el coraje para haberlo modificado en el pasado.

Todo este proceso que, de fondo, es “decirnos la verdad” res-

pecto de cómo hacemos frente a esta situación que requiere resignificación (la herida y el quiebre), puede no ser un lugar “cómodo” porque estamos en proceso, en la transición de adquirir la “nueva forma”, os nuevos hábitos, nuevos modos de ser y de vincularnos con el mundo, nuestra nueva actitud. Implica, también, dejar atrás ‘lo conocido’, lo que ‘no funciona’ o no es lo más pertinente para este nuevo momento de nuestra vida y búsqueda. Entonces, se comienza a desarrollar lo más complejo y que requiere una fuerte «disciplina del corazón»: perseverar en el ‘hábito nuevo’, perseverar en la nueva actitud, desprendernos de las creencias limitantes, fortalecer nuestro corazón y abrirnos por completo al cambio para que persevere en el tiempo.

Muchos, quizás la mayoría, llegan a reconocer las transformaciones que requieren realizar. También, pueden estar conscientes que, la mayoría de sus “reacciones” no son las más adecuadas, no son funcionales, y que les han traído desencuentros. También, muchos logran ver - cuando a ratos se conectan - que existe una “herida” en ellos. Pero llegado el momento de instaurar el ‘hábito sano’, la actitud nueva, claudican, fracasan, porque no tienen la «disciplina del corazón».

- *¿Cómo se desarrolla la disciplina del Corazón?*

La «disciplina del corazón» se desarrolla:

- Primero, ‘diciéndonos la verdad sin adornos’ respecto de nosotros mismos, sobre: quiénes somos hoy, sobre quiénes queremos llegar a ser, sobre qué talentos anhelamos desplegar, y sobre las herramientas y tipos de vínculos que necesitamos para sostener una vida feliz y sana; y, perseverando hasta el final en alcanzarlo, aunque nos tome años respecto de los cambios que sabemos debemos realizar en nosotros para habitar desde este lugar de la verdad respecto de nosotros mismos y en quiénes queremos transformarnos.

- Segundo, tener ‘alguien significativo’ - psicóloga taoísta, pareja o mejor amigo - que nos entregue los “reflejos” pertinentes respecto de nuestros avances, respecto de nuestro potencial, respecto de nuestro proceso de crecimiento y que nos apoye cuando fracasemos para que, rápidamente, retomemos “El Camino”. Pero, por sobre todo, alguien con quién ser genuinamente nosotros mismos; y que cuando sintamos que “no podemos” o que nos “perdemos”, nos recuerde nuestro Propósito, nuestro «Don», nuestros talentos, nuestro anhelo; nuestra búsqueda.

Este tema, también lo abordaremos más profundo en el retorno (segunda parte).

Bitácora de viaje:

1. *¿Somos capaces de decirnos las «verdades» respecto de nosotros mismos? ¿Por qué?*
2. *¿Quiénes somos hoy? ¿Cómo me describiría desde mis aspectos esenciales, desde mis principales aprendizajes, logros y talentos; dones y habilidades?*
3. *¿Quiénes queremos llegar a ser?*
4. *¿Reconocemos todo nuestro potencial? ¿Lo percibimos? ¿Lo intuimos? ¿Cómo es?*
5. *¿Cómo podemos desarrollar la «disciplina de nuestro corazón»? ¿Qué necesitamos para ello?*
6. *¿Qué talentos nos queda por desplegar?*
7. *¿Qué herramientas hoy poseemos?*
8. *¿Qué herramientas que no poseemos aún, necesitamos adquirir?*
9. *¿Qué vínculos sanos nos enriquecen la vida? ¿Por qué? ¿Qué nos entregan?*
10. *¿Qué persona (s) significativa (s) tenemos que nos “refleja” quiénes somos en esencia? ¿Que nos recuerda quiénes somos cuando nos “perdemos”?*
11. *¿Qué vínculos nos ayudan a crecer?*



La disciplina del Corazón

Pasos XVII

Reconozco los lugares y las relaciones dónde me comencé a buscar | descubrí otras partes de mi mismo

En este punto, es importante reconocer el “mapa” que nosotros mismos hemos ido desplegando a través de las distintas experiencias en lugares, en espacios sociales y simbólicos, y en las relaciones más significativas en que nos hemos estado buscando para encontrarnos. Para ello, es necesario ser muy honestos respecto de las vivencias que nos acercaron, como de las experiencias que nos “alejaron” aún más; especialmente, aquellas que reforzaron períodos significativos de ‘estancamiento’ y de sentirnos “perdidos”.

En ésto soy bastante crítica: gran parte de la educación y el conocimiento, la cultura y una serie de “terapias” y “sanaciones” colaboran, muchas veces, en que nos “perdernos” o ‘estanquemos’. Es de una gran irresponsabilidad que personas ofrezcan servicios que en realidad nos confunden y lucran con nuestra ingenuidad, porque las personas ponen su salud y conocimiento personal en sus manos. Siempre hay que trabajar con personas preparadas, profesionales; y ellas, en su gran mayoría, son psicoterapeutas especializados, con un gran carrete, experiencia y sabiduría. Hay ‘soltar’ a esas personas que ni siquiera se han encontrado a sí mismas y, lo más importante, ‘no habitan’ desde el estado de «armo-

nía» que sana. Muchas “terapias” con una sólo herramienta pretenden resolverlo todo. Eso es parte de una cultura autodidacta. El profesional de la salud, la afectividad y el alma, como es el caso de la «Psicología Taoísta» y la Psicología Transpersonal, sabe que se requiere una herramienta ‘especial’ para cada cual y en cada caso. Por eso, está constantemente elaborando herramientas y, así, lo hará toda su vida. «Herramientas a la medida», incluso en procesos Universales, porque puede que se requiera un ‘destornillador’, pero hay cientos de cabezas para él.

- *Pero, ¿con qué nos quedamos después de aquella búsqueda?*

Nos quedamos con aquellos ‘signos’ que nos señalan una “continuidad de Sentido”, en otras palabras, aquel “hilo invisible” que atraviesa toda nuestra existencia. Y, para aquellos que sienten que han ‘cambiado’ tanto a través de la vida o para aquellos que sienten que comienzan a crecer presurosos como nunca antes, no teman “perder” ese hilo. De lo único que tienen que “ocuparse” para que el «Hilo Invisible de Sentido» siempre esté presente en sus vidas, es de ser absolutamente **COHERENTES CON SU SENTIR**, con su corazón y tomar las decisiones desde un lugar de gozo y armonía: esta es la “señal” inequívoca.

Bitácora de viaje:

1. *¿Qué experiencias me alejaron de mí mismo?*
2. *¿Qué relaciones provocaron estancamiento en mi crecimiento?*
3. *¿Qué vínculos y circunstancias, hoy, producen estancamiento en mi crecimiento?*
4. *¿Qué experiencias y relaciones me hicieron crecer?*
5. *¿Qué experiencias y relaciones, hoy, me hacen crecer?*
6. *¿Qué signos en tu vida te señalan una «continuidad de Sentido»?*
7. *¿Sientes que eres coherente en tu vida respecto de tu sentir?*
Desarrolla ejemplos.
8. *¿Tomas las decisiones más importantes desde el miedo o desde el amor por ti mismo?*
9. *¿Estas decisiones que tomas, son coherentes con la vida que buscas construir? ¿por qué? ¿Qué cambios pueden aportar al desarrollo de esta coherencia?*
10. *¿Hoy hay armonía en tu vida?*



El Hilo Invisible de Sentido

Pasos XVIII

Toco el momento donde, definitivamente, siento el “Vacío existencial” que nada llena | aún cuando siga funcionando, aparentemente, de forma ‘normal’

Nos estamos aproximando al momento más oscuro de la espiral en su salida (hacia afuera, al exterior). Este es un momento crucial, porque podemos gestar en nosotros la búsqueda del retorno o, simplemente, decidir engañarnos hasta el final e inventarnos un Sentido respecto de los fines del mundo. ¿A qué me refiero según los “fines del Mundo”? Me refiero a que, como nuestra vida no tienen Sentido, porque el Sentido “real” al que vinimos a la existencia es a «desplegar nuestra esencia» y en ese despliegue «entregar nuestros dones» a la humanidad y el mundo; pero como no estamos en eso, porque ello implicaría un cuestionamiento existencial, vivir una ‘crisis’ y retornar; entonces, la mayor de la veces “adoptamos”, como si fueran nuestros, los «sentidos del mundo»: copiar modelos familiares, desarrollo del prestigio profesional, reconocimiento, etc. Porque si elegimos «volver a nosotros mismos», a nuestro “Centro”, a aquella armonía, tenemos que “desandar nuestros pasos...” y, por lo mismo, desentrañar la experiencia de “vacío existencial” que vivimos.

Hay distintos motivos por los cuales podemos experimentar

o llegamos a experimentar el Vacío existencial:

1. Nos “perdemos” porque nos ‘desconectamos’ de nosotros mismos, de nuestro sentir y de nuestro cuerpo, porque nos vamos transformando en personas muy mentales.
2. También, nos ocurre cuando fracasa aquel proyecto al que le habíamos dedicado tanto amor, tiempo, esfuerzo e “identidad”, como puede ser nuestra familia, nuestra pareja, nuestra obra, nuestro negocio o emprendimiento, la muerte de un hijo, una enfermedad... de fondo, algo que le daba profundo Sentido a nuestra vida.
3. Ocurre, además, cuando el ‘mundo interior’ que construimos choca con el mundo real; por ejemplo, cuando nuestros ideales se ven en situaciones de corrupción (política, economía, religión, instituciones diversas, formas de funcionamiento informal y no de discurso público, etc).
4. Pero también ocurre, en las distintas situaciones humanas en que dejamos de ‘idealizar las relaciones’ y que es muy notorio cuando vivimos transformaciones importantes en nuestra vida personal, sean de fracaso o éxito (realización). Y es importante, realizar este tipo de ‘resignificación’ profunda con ayuda de un psicoterapeuta amoroso que te

sostenga en tus ideales y formas de actuar, a la vez que te entregue herramientas de mediación y negociación sabia con el mundo, para que encuentres “tu lugar” en él.

5. Otro motivo para “perdernos” es cuando no somos realmente nosotros mismos frente al otro e insistimos en nuestro “personaje”.
6. Y, también, cuando habitamos la soledad de experimentar cosas muy profundas, que con muy pocos o nadie podemos compartir, incluso, pudiendo estar rodeados de mucha gente amorosa.

Sea cual sea el motivo por el que experimentemos este Vacío, la cura para todo es el amor: un vínculo amoroso ‘sano’ que te acompañe en tu proceso; puede ser una pareja, un mejor amigo, o tu psicoterapeuta. La condición es la construcción de un “vínculo reparatorio” en completa aceptación de lo que tú eres en esencia, sin juicios, en honda aceptación de sus inquietudes, dificultades y potencialidades. En entrega.

Si la persona accede a desarrollar todo su potencial en la medida en que va “resignificando” la realidad, sus experiencias, incluido el “trauma” que vivió, la desazón existencial y las enfermedades desarrolladas o potenciadas por lo mismo, que brotaron a partir de la herida (original, de nuestra infancia), es posible que vayan sanando y el Sentido vaya emergiendo.

Este es un proceso lento, en que las personas necesitan mucho cobijo y el ir generando la apertura para transformar creencias culturales familiares muy arraigadas y naturalizadas que nos llevan a vincularnos de una manera específica, y que ahora se va transformando. Es un proceso en que, a la vez, la persona necesita “vaciar” su Vacío: que es compartirlo abiertamente, reconocerlo, aceptarlo, incluso, abrazarlo. Probablemente, esta persona, durante un período de tiempo, se mantendrá “quieta”, “sujeta”, hasta que vaya surgiendo el impulso por ‘explorarse’ y abrirse al cambio. Muchos tienen que desarrollar, primero, la confianza para la transformación antes de abordarla. Y está, también, en la expertiz del psicoterapeuta para entregar las herramientas pertinentes para cada momento.

Los “pazsientientes” (pacientes) necesitan poder proyectar, imaginar, construir sus nuevas posibilidades, sus «nuevas formas de ser» sin miedo a la transformación de nuestra Identidad; y ello pasa por comprender que la “identidad” no es algo fijo. Nuestra esencia, cuando está sana, se transforma todo el tiempo. Se expande, crece para, luego, concentrarse en algo mucho más sólido y a la vez “ligero”, leve y hondamente profundo a la vez. Cada vez más libre, cada vez más plena y armónica.

De fondo, la “fractura” tiene que ver precisamente con la

identidad, porque el vacío se refiere, precisamente, a “soltar” esa ‘estructura’ construída en gran medida e inventada por otros, sea por “lealtades familiares” (conscientes o inconscientes), modelos impuestos o elegidos de manera restrictiva (educación), idealizaciones sobre uno mismo respecto de quiénes somos, qué queremos o hacia dónde dirigirnos, y sin claridad sobre los límites que nos impusimos - creencia, ideología, paradigmas - y hasta qué punto son protectores o francamente ‘restrictores’ de futuros y potencialidades a desarrollar (hasta ahora truncadas).

También, “el círculo” en que nos movemos define nuestro potencial, porque tendemos a compartir las actitudes, hábitos y costumbres, valores, ética, formas de mirar la vida, formas de pensar sobre cómo enfrentar los desafíos, qué rol tomar y que determinarán nuestra evolución. Entonces, revisemos: ¿Hasta qué punto el grupo nos estanca o nos potencia realmente?, ¿Hasta qué punto nos impulsa a crecer? O, en general, estos vínculos ¿nos mantienen siempre en el mismo punto?

Hay que entender que no implica ‘desechar’ estos vínculos, aunque quizás sí algunos. Muchos, aunque no nos hagan crecer, nos aportan cariño, afecto, reflejos significativos a veces. Se trata más bien, de darle su “justo lugar” y buscar nuestros horizontes con otras personas con las que, realmen-

te, podamos profundizar e ir más allá: personas con las que compartamos un «Sentido trascendente», en lo concreto, y no sólo en la imagen y el discurso.

Bitácora de viaje:

1. *¿Cómo intuyes que es el tránsito del proceso del vacío existencial o sin-Sentido, al de Sentido? ¿Qué sientes que tendrías que vivir?*
2. *¿Qué te ayudaría para eso?*
3. *¿Cómo te sueñas en esta nueva forma de ser?*
4. *¿Cómo proyectas tu vida desde esta nueva forma de ser?*
5. *¿Qué cosas ocurrirían?*
6. *¿Qué experiencias tendrías?*
7. *¿Cómo serían tus vínculos más cercanos?*
8. *¿Nuestro “círculo” nos potencia en nuestro crecimiento y cambio?*
9. *¿Con quién comparto un Sentido trascendente de la vida? ¿Alguien con una misma ética existencial?*



Permitir la Transformación

Pasos XIX

Entonces, ahora, formulo y sostengo la pregunta en el plano invisible sobre «Quién soy yo» y cuál es mi esencia | Reviso los momentos claves de reformulación en mi vida gracias a las experiencias significativas que tuve.

Al revisar "Quién soy yo", en este punto, en que estoy en lo más hondo de mí, en que tengo que hallar algo sí o sí a qué asirme, descubro - en esta nada de Sentido - que sí tengo algo: mi propia historia. También, descubro que puedo ir, palmo a palmo, volviendo a mirar, tocando, explorando mis momentos más significativos. Entonces, en este punto de 'oscuridad', tomo mi bitácora de viaje, mi lápiz y comienzo a hacer una lista de los "reflejos" que otras personas me han entregado sobre mí, especialmente, aquellos que me llenan de Sentido y sorprenden. Después, realizo una lista de las cualidades que, también, pienso que poseo, pero no fueron dichas.

Bitácora de viaje:

1. *Realizo el listado de mis momentos más significativos en la vida.*
2. *Realizo el listado de mis "reflejos": aquellos que me llenan de Sentido y aquellos que me sorprenden.*

3. *Lista de cualidades antes no mencionadas.*

Ahora, nos adentramos en la esencia, ¿cuál es mi esencia? Entonces, en un cuarto momento, me conecto con mi dimensión más profunda, la más honda - que puede ser guiada e inducida por tu psicoterapeuta - y describo, pongo en palabras aquella “sensación”, aquel sentimiento que ha sido constante a través de toda mi vida como ‘telón de fondo’ de mis emociones e ideas cambiantes, y que en los momentos de silencio y tranquilidad capto tan bien. Esta sensación, es el “hilo invisible” de mi alma que atraviesa toda mi vida. ¿Cuál es? ¿Cómo es?

4. *¿Cuál es mi sensación o sentimiento, de ‘telón de fondo’, que ha sido constante toda mi vida?*
5. *¿Cómo es?*
6. *¿Cuál es la sensación, el sentimiento que me atraviesa a través de toda mi vida?*

Entonces, ahora reviso los momentos de “reformulación” y experiencias significativas que sé están en armonía con ese sentimiento particular a través de toda mi vida. Me adentro en los tiempos en que me implicó hacer una “reformulación” de quién era; en otras palabras, cuando me sentí en “jaque” y tuve que cambiar o, muy conscientemente, perseverar en “lo mismo”. A estos momentos, también, los podemos llamar

“puntos de inflexión”.

7. *¿Cuáles han sido las experiencias significativas que han estado en armonía con el “hilo invisible”, aquella sensación que atraviesa toda mi vida? Las enumero una a una.*
8. *¿Cuáles han sido los momentos de “reformulación” en que me han puesto en jaque y eso ha implicado “reinventarme” o persistir en “lo mismo”? Los enumero, aunque sean sutiles, pero sí importantes.*

A la vez, me adentro en cuáles fueron mis experiencias más significativas (vivenciales, sociales, vinculares, profesionales, existenciales, vivenciales, espirituales), y realizo una lista de ellas, *anotando al costado qué me aportaron para ser hoy “quién soy”*. Porque aún cuando en este tiempo te sientas perdido, puedes ser capaz de reconocer tus logros y los recursos que has ido desarrollando en el tiempo.

9. *Realizo una tabla: en la columna 1 anoto: la lista de experiencias significativas en todo ámbito y dimensión; columna 2: qué logros, recursos, cualidades y/o herramientas me entregaron, que me hacen ser quién soy hoy.*

Entonces, al concluir todo este trabajo de arqueología sobre ti mismo y la investigación a través de tu propia historia, realizas tu CV - poético.

- *¿Cómo se escribe tu CV - poético?*

Primero, transcribes, punto por punto, cómo traduces cada “reflejo” de otros de la forma más amorosa y en tu lenguaje. Segundo, traduces esas “reformulaciones” y experiencias significativas desde el punto de vista de las **habilidades y recursos** con los que hoy cuentas, como formas personales e íntimas de modos de ser. - De esta forma, ya termina esta visión sobre ti mismo y comienzas, conscientemente, a ‘re-significar’ tu propia persona, tu propia identidad. Tu propia vida. De forma que, el sentirte “perdido” empieza a transformarse y estás listo para dar el paso siguiente.

10. *Realizo mi CV poético.*



Resignifico mi Historia

Pasos XX

Giro | voy de vuelta tomando lo fundamental de cada punto

Entonces, ahora giras y vas tomando lo esencial de cada punto; vuelvo al “centro” de la espiral, no me alejo más.

- *Pero, ¿cómo lo hago?*

Transformo todas las aparentes “desventajas” en «oportunidades» para nuestra transformación, pues es la “herida”, el dolor y el miedo los que nos señalan “El Camino” a la sanación. Pero es importante entender que se trata de un proceso, de un trabajo que realizar; y, que en la medida en que estemos más comprometidos con nuestro “crecimiento”, será más profundo y breve su evolución.

Esta etapa requiere de la gran «disciplina del corazón» y mucha paciencia con nuestros propios tiempos, porque para cada uno conlleva una dinámica personal, particular. Algunos evolucionamos poco en ciertos momentos (en ciertos pasos), y en otros de forma mucho más rápida. Cada persona a su ritmo y formas. Además, generalmente, nos implica adquirir “herramientas nuevas” a las cuales nos habíamos negado o tiempo para administrarlas y conocerlas bien, porque requieren dominio y entrenamiento: sobre todo «auto-observación» y permanecer conectados con nosotros mismos y la

experiencia. También, necesitamos mucho amor para con nosotros, porque los comienzos son difíciles y hay que ponerle harta energía. Y, a veces, hay fracasos que sortear. Por eso, en procesos de este tipo, tan profundos, es importante hacerse acompañar de nuestra pareja que nos nutra o un buen amigo o un psicoterapeuta que te entregue la ‘luces’ cuando sientas que las cosas van en contra y, también, te pueda mostrar y recordar tus avances y recursos, como acompañarte en el desarrollo de las nuevas herramientas. Lo importante es que ya estamos en la ruta.

Y, para terminar estos “pasos” hacia afuera y, ahora, en giro de retorno, comprender que siempre se ‘retrocede’ un poco cada cierto trecho para dar impulso a importantes ‘saltos’. Necesitamos caminar hacia atrás un poco, para coger vuelo y dar el salto. Siempre en Crecimiento se avanza y retrocede un poco.

Lo importante aquí es que el giro determina el nuevo comienzo: «retornas». Ya no huyes de ti mismo y comienzas a sentir cómo te vas encontrando con tu esencia, paso a paso.

Bitácora de viaje:

1. *¿Qué herramientas nuevas he adquirido en este viaje?*

2. *¿Qué herramientas necesito desarrollar más?*
3. *¿Cómo anda mi capacidad de «auto-observación»?*
4. *¿Soy capaz de permanecer conectado a mí y la experiencia, a veces disruptiva?*
5. *¿Por qué personas me hago apoyar y acompañar?*
6. *¿Qué me aportan estas personas?*
7. *¿Soy capaz de reconocer en mí que algunos avances (saltos) a veces requieren un retroceso previo (para adquirir el impulso)?*



El salto de avance

**3. En la espiral circular, desde afuera hacia el
“Centro” (de nosotros mismos) |
“Recogemos nuestros pasos”, vamos de
«retorno».**

Ahora, que ya realizamos el «giro de retorno», hemos reconocido nuestros aspectos esenciales de forma simbólica y práctica, experiencial y vivencial a través de toda nuestra vida. Por lo tanto, poseemos el “hilo invisible” del alma - de quiénes somos- y lo llevamos en nuestras manos. Un ‘hilo’ que, felizmente, recorre toda la espiral de nuestra existencia y que, con serenidad, calma y Sabiduría, nos llevará de vuelta al «centro» de nosotros mismos. A nuestro «Hogar».

Este viaje es narrado por todas las epopeyas, a través de la literatura universal y mitología, de las distintas épocas de la humanidad. Es “El viaje del Héroe” el que realizas. ¡No demoremos más!



El Viaje del Héroe-Heroína

Pasos XIX de retorno

En este sostener la pregunta «Quién soy yo», ¿Cuál es mi esencia? y ¿Qué cosas rescato al decidir caminar “de vuelta”?

Esta pregunta por el «Quién soy yo», es el material del “hilo invisible” que nos llevará de vuelta al “Centro” de la espiral: ¿Cuál es mi «esencia»?

Antes hicimos el ejercicio sobre nuestro “sentimiento/sensación”, aquella que nos ha acompañado toda la vida como “telón de fondo” cuando estamos tranquilos y en Silencio, que es en realidad una especie de «atmósfera» que hemos presenciado siempre, y que nos acompaña desde que éramos niños. Pues, ahora, permitimos que ese sentimiento florezca y se «despliegue», y nos entregue una visión más amplia y profunda de nosotros.

No se trata del sentimiento de soledad que a la mayoría de los humanos los acompaña. No es un sentimiento de la personalidad o ego (de la ‘superficie’), es un sentimiento del alma en lo más profundo. Explicaré ésto. Podríamos decir que el corazón humano alberga todos los sentimientos: aquellos que nos producen alegría y, también, aquellos que nos producen miedo, odio, rabia, frustración. Si profundizamos un poco más, tenemos la metáfora del mar para explicar la

«esencial» humana: nuestra «Dimensión Receptiva», el Vacío brillante, la apertura y entrega a la vida. En la superficie del mar, están las ‘emociones’ con las que lidiamos a diario: alegría, placer, ansiedad, temor, frustración. Más al fondo, en la capa siguiente, están los ‘sentimientos profundos’ que mayormente persisten en nosotros y nos han acompañado a través de la vida. Aquí también, hay sentimientos satisfactorios y no satisfactorios, como furia, desencuentros, melancolía, alegría. Pero en lo más profundo del mar está, también, lo más profundo del «corazón humano» o esencia, incluso en aquellos lugares donde no hay luz; es el «Alma», donde sólo hay espacio para la plenitud, la realización, el gozo infinito, la tranquilidad, la paz y nuestra «Armonía» más radical. Por lo tanto, el alma (o el ‘mar’ en lo más hondo de nosotros mismos) alberga lo más profundo y genuino de nuestro corazón y esta «esencia inmutable» es el amor más arrebatador, más trascendental (sin miedos, sin resentimientos, sin pendientes, sin pretextos). En otras palabras, hasta la capa 1 (emociones) y la capa 2 (sentimientos), la mente interfiere; pero ya no en la capa 3 del «Alma». Esta «capa del Alma» es la que tenemos que alcanzar, y es la que ‘habita’ en el «Centro de la espiral», con los mismos sentimientos de cuando éramos pequeños e inocentes, y experimentábamos a raudales: candor, dulzura, ternura y la más arrebatadora felicidad.

El camino no es hacia arriba, es hacia abajo: hacia nuestras

“raíces” en el fondo del mar. La espiral desciende. Y en su piso más profundo, el Cielo entero nos ‘sostiene’. Ésta es la comprensión de la «Armonía» y el sentido de la «Unión» con todo, porque cuando elegimos abrazar quiénes somos somos en completud, vamos directo a habitar desde lo más hondo del mar, desde nuestra «esencia», desde el alma. Y algo ocurre en esa transformación del viaje hacia lo hondo, las capas de las ‘emociones’ y ‘sentimientos’ son trascendidas e integradas armoniosamente. Entonces somos, por fin, todo el mar. Hemos alcanzado nuestra «Integración» total. Ya no hay sentimientos buenos o malos, tan sólo se hace necesario profundizar, ir a lo hondo, para tocar y vivir desde nuestra «Armonía» más profunda.

Volvamos. Entonces, cuando el sentimiento florece - me refiero a ese sentimiento en lo más hondo y permanente de mí mismo, de la capa del «alma» - puedo reconocer con claridad y sintonía lo que “necesito” y preguntarme:

Bitácora de viaje:

1. *¿Qué cosas o elementos voy a «rescatar», escoger, “recoger” en mi camino «de vuelta»?*
2. *¿Qué espacios o dimensiones de mí voy a «rescatar», escoger, “recoger” en mi camino «de vuelta»?*
3. *¿Qué vínculos voy a «rescatar», escoger, “recoger” en mi ca-*

mino «de vuelta»? ¿Cómo cada relación que conservo toma su ‘espacio’ adecuado en mi corazón?

Porque no voy a recoger todo... tan sólo voy a recoger aquellos elementos en sintonía con mi “hilo invisible” que potencian mi esencia y me ayudan a crecer: ciertas experiencias, ciertas formas de relación, ciertos desafíos. No me voy a “perder” de nuevo en el mundo con demandas que no tienen que ver con mi corazón; no me voy a disipar, dispersar, no me voy a “perder” de nuevo en aspectos de interés de otros. Entonces, tomo de vuelta las experiencias que permiten hacer “crecer” a mi «esencia», que la hacen evolucionar, desarrollarse, enriquecerse; que me permiten compartirla de forma más universal y que, a la vez, potencia otros aspectos míos que la hacen desplegarse para todos y, en especial, para mí. Esto provoca, también, que el camino de vuelta se “simplifique” enormemente, porque lo que busco tiene una dirección clara. Y descubro que aquello que ‘insiste’ en aparecer son “señales” de cosas que antes no consideré, pero que hoy tienen un nuevo sentido y las puedo integrar. Cuando El Camino insiste con ciertos elementos es porque por ‘ahí’ es. Ahora estoy con ojos nuevos.

Pareciera que fuera un viaje de regreso acotado. Por el contrario, estamos más abiertos y “despiertos”, con claras herramientas para el despliegue de tu esencia. Estamos, también,

más “receptivos” y atentos a tomar todo ‘lo mejor’ que la vida tiene para nosotros desde la perspectiva de las necesidades del Alma para desplegarse en plenitud: lugares, espacios, personas, oportunidades, proyectos, etc. Así la espiral crece hacia lo profundo de nuestra esencia y, se manifiesta grande y hermosa.



Obsesvo las señales que persisten

Pasos XVIII de retorno

¿Qué rescato del momento de vivir el «Vacío existencial»?
¿Qué me muestra el alma?

Cuando alcanzamos esa “Nada” (opuesta al «Vacío brillante» con que los Budistas se refieren al Todo y cómo nosotros nos referimos al mar o al alma desde la Psicología Taoíta), aquel completo “sin-Sentido”, aquel vacío existencial nos lleva, quizás, por primera vez en la vida y de la forma más radical, a darnos cuenta de lo que realmente amamos y de la urgencia que sentimos por encontrarnos a nosotros mismos.

Si observamos profundo, va más allá de un ser amado en especial, va más allá de perder o ganar cualquier cosa material, va más allá del fracaso también o la soledad o la incompreensión. El dolor es por algo más esencial aún, que nos involucra como jamás nos había sucedido y que tiene repercusiones tan hondas en nuestras vidas, que de ahí en adelante nos traza un nuevo Destino.

- *Y, bueno, ¿qué nos está mostrando el alma en estas circunstancias?*

El alma nos está mostrando una senda para que, aquello que creemos “perder” con aquel vacío, renazca de otra forma, se manifieste de otra forma, o reparemos aquello en otro lugar

o dimensión de nuestra vida. Y que, por lo tanto, aquello es algo ‘esencial’ de nuestra alma, de nuestro “hilo invisible”, de nuestro Propósito vital. Entonces, a partir de ahí, se hace necesario “resignificar” toda nuestra vida desde esta claridad y, así, reconstruir el Sentido. Pero esto toma tiempo y es importante hacerlo acompañado por alguien que lo haya vivido, un amigo, pareja o psicoterapeuta. Ahora, se inicia el proceso de ir a aquello “descubierto” para cuidarlo y forjarlo desde la dimensión nueva de ‘Sentido’ que vamos edificando.

- *Pero ¿qué pasa en aquellos casos en que la desazón es producida por una traición radical que nos desmorona el alma? ¿Qué pasa en aquellos casos en que, sin querer, destruimos nuestra familia, nuestra pareja y a nuestros hijos?*

Pues vendrá el tiempo de vivir el dolor, vendrá el tiempo de reconocer cómo no quisimos o no fuimos capaces de lidiar con la ilusión que nos construimos, y aceptar que la “reparación” puede que sea incompleta y que ahora ellos tendrán que sanar el resto. A veces, es tarde para realizar todos los cambios necesarios, pero hay que intentarlo hasta el final.

Desde la perspectiva de la «Psicología Taoísta» nuestra alma, antes de encarnar, elige los principales vínculos que tendremos en la vida. Queda confiar en esa Sabiduría y hacer todo lo posible por favorecer los cambios que sean necesarios; y

los que no logremos, comprender que es el otro el que, ahora, tiene esa tarea. Muchas veces sentimos que nos equivocamos grandemente con nuestros hijos, con nuestra pareja, incluso con nuestros padres, hermanos y amigos, pero parte de la maduración de ellos es hacerse “responsables” y madurar y transformarse ellos mismos; y a veces los vínculos de transforman de forma maravillosa si está la voluntad puesta en el amor real, que es crecimiento, compromiso y verdad.

Cuando caí en Depresión melancólica, que fue realmente horrible, despertando a las 5 de la mañana con una angustia atroz y sin ver casi ninguna luz al final del túnel fue, no porque sintiera que estaba perdiendo al amor de mi vida (que también era cierto), sino porque había descubierto cómo operaba el mundo, cómo se desarrollaba la corrupción en todos los niveles (sistema, educación, político, espiritualidad, sociedad, familiar, etc). No sólo se me derrumbaba el mundo en toda su dimensión; sin embargo, lo que más dolor me causaba era sentir que había “perdido” mi «inocencia». Después, descubrí que no se pierde: se mantiene intacta en el fondo del mar. En el proceso, decidí no renunciar a mi esencia «Receptiva» y sufrí las más grandes humillaciones que me llevaron a tener varias crisis y depresiones menores, hasta que aprendí a salir de las crisis y de las depresiones, de la angustia y ansiedad, porque entendí y acepté que al otro le recordaba su propio miedo. De esta forma aprendí a amar-

me en mi condición de “Poeta”. Entonces, “recordé” el camino de vuelta al centro de la espiral y tomé consciencia que podía acompañar a la humanidad entera en el «regreso» a su armonía e inocencia. Descubrí, también, que tan sólo tenía que abrazar aquella “niña pequeña” que seguía habitando en mí para realizar todos sus sueños y así acompañar a todos en su viaje de retorno a través de la Consulta, mis SIGNOS y textos. De esta forma, la experiencia más dura y atroz de mi vida, “resignificada” (desentrañada, madurada, elaborada y aceptada; y, por sobre, todo no viendo más como una ‘sobreviviente’ sino como alguien que había “vencido”), le otorgó el «Sentido» definitivo a mi vida. Sabía que podría encontrar las Herramientas para que los que lo ‘eligieran’ volver, pudieran «Retornar» a sí mismos.

Siento más que nunca a mi “niña interior” en estos tiempos; ella define las decisiones fundamentales en mi vida y, por lo mismo, palpo y vivo mi «inocencia» en la “Consciencia de ‘elegir’ ser Inocente”. Por lo mismo, protejo con mi vida ¡cualquier candor! Entonces, el Arte & la Psicología Taoísta» tienen más “Sentido” que nunca y me muestran las estrategias de mi Alma para acompañar a la humanidad en su viaje.

En otras palabras, aquel «vacío existencial» “despejó” toda mi vida y la puso en orden; a través de tomar consciencia de

mi dolor más profundo (la posibilidad de perder mi inocencia), “desperté” a mi «Sentido esencial».

Por lo mismo, cada día “elijo no comer la manzana del Árbol del Conocimiento”, elijo no jugar al ajedrez, elijo responder con amabilidad al desprecio, elijo “no-Saber” respecto de las indirectas de los otros. Cada día elijo mi «inocencia». Y las herramientas que tomo son, precisamente, para: potenciar a los demás, dar a conocer mi obra y aprender a amar con la mayor profundidad. Siempre puedes elegir tú, también, la «Inocencia». Cómo anhelas estar devuelta en el «centro» de la espiral, ¿cierto?

En el fondo, hacer «El Camino» - como lo plantea el TAO, mis SIGNOS y la «Psicología Taoísta» - es retornar a nuestra armonía (abrazar lo oscuro y luminoso en nosotros) y, de esta forma, más allá del juicio, volver a ser «inocentes», con aquella sonrisa interior que acaricia la tempestad del mundo y le hace un guiño al alma. Esta es para mí la única Espiritualidad “real”. No es un conjunto de creencias o técnicas o prácticas, sino el volver a nuestra «condición Original», ahora, elegida por nosotros.

El “Libre Albedrío” de la Vida nos plantea, por lo tanto, la siguiente pregunta, a través de la espiral circular de la existencia: ¿Te alejarás más? o ¿Retornarás?

Bitácora de viaje:

Como me dijo Marcus Riesen, mi Maestro: *“El sentido de la vida no es algo que descubramos pensando o reflexionando; es algo que nos acontece”*.

1. *¿Qué sucedió en tu vida que te obligó a “resignificarla” completamente?*
2. *¿Qué aprendiste de aquella experiencia?*
3. *¿Qué necesitaste, viviendo aquella experiencia, que hoy te hace tener herramientas para entregar a otros?*
4. *¿Cómo nombrarías este nuevo Sentido de vida?*
5. *Hoy, a partir de lo vivido en aquella experiencia dolorosa y de crecimiento, de transformación profunda, ¿Qué te hace mas feliz?*



Elegir la Inocencia

Pasos XVII de retorno

A partir de los lugares y relaciones en que (me) busqué: ¿Qué intuyo que mi corazón conserva de mi esencia?

En el fondo, siempre la búsqueda de la vida es la búsqueda de «uno mismo» y de nuestro Sentido en esta existencia. Nuestro corazón siente que encuentra fragmentos de nosotros cuando nos vinculamos (consciente o inconscientemente) con personas que nos recuerdan nuestra principal “fuente” sobre quiénes somos: nuestros padres o personas más significativas, porque son ellos a quienes tomamos como “modelos”, sea para perfilarnos a su forma o como modo de construir nuestro ‘opuesto’ o de trascenderlo (tomar lo mejor y dejar aquello que no compartimos desde la esencia).

- *Pues, en esta búsqueda de mi mismo,
¿Qué es lo que mi corazón y alma conservan?*

De fondo, lo que nuestro corazón y alma conservan son, principalmente, los “modelos de amor”: las formas de amor (maduras o no) en que estas ‘personas significativas’ realizaban en sus relaciones y de cómo se vinculaban con nosotros, “modelos de amor” que adquirimos como hábitos, modos de trato, creencias y formas significativas de ser y existir; particularmente, el cómo “leemos” los afectos y las actitudes de los otros, sus modos de resolver los conflictos, la forma en

cómo construir nuestros vínculos, la confianza que se deposita en éstos y nuestras formas (o no) de entrega.

Sucede, habitualmente, que nos diluimos en estos “modelos de amor” de forma inconsciente, olvidando que nuestra búsqueda más importante es «aprender a amar y amarnos». Pero para eso tenemos que saber «Quiénes somos», porque sino nuestra “herida” adquiere relieve y comienza a dirigirnos en todo momento y nuestras decisiones más importantes. Entonces, se nos va volviendo necesario “esconderla” o relacionarnos con personas que no ‘toquen’ demasiado o, de verdad, aprender a amarnos para “sanarla”: reconocerla y acogerla cuando emerja, y reírnos de nosotros mismos con ternura y tesón.

Hablaba de la importancia de saber «quiénes somos» para amarnos, y hay algo que nos puede orientar profundamente en ello. Cuando somos niños no nos preguntamos quiénes somos, eso comienza en la adolescencia. ¿Por qué no nos preguntamos cuando niños «Quiénes somos»? Porque “somos”, porque habitamos ‘desde’ el Ser, porque habitamos conectados con esa fragancia invisible, con ese «hilo invisible» de nuestra esencia. Ya más tarde nos comenzamos a “perder” en el mundo y las voces de los adultos. Por eso, ir a través de todas nuestras capas y velos al fondo para poder sentir esa atmósfera de quiénes hemos sido siempre, es clave:

ojalá lo podamos recordar. Es así que en este contexto amar la existencia tal cual es - con herida y todo - nos liberaría.

- *¿Qué hacer, entonces?*

La adolescencia es una etapa de tránsito maravillosa en que descubrimos a nuestros pares, muchas veces, los más significativos para toda la vida. Después, en nuestra primera juventud a partir de los 20 años, recomiendo psicoterapia para todos, como modo de autodescubrimiento y conocimiento, y para realizar el trabajo con la “herida” y potenciar nuestros talentos. Esto hace que, en su mayoría, lleguemos a ser parejas sanas y padres sanos para nuestros hijos, conociendo lo esencial de nuestros dones, habilidades y proyecto de vida y, por lo mismo, sabiendo potenciar a nuestros hijos, ya sin proyectar en ellos nuestras carencias.

Lo que sucede es que, hasta ahora, la psicoterapia ha sido vista como un modo “urgente” de sanar. Pero esto está cambiando, y está comenzando a ser vista como el proceso necesario para “prevenir” y sanar nuestras heridas, y reencontrarnos con nosotros mismos; y, así, trabajar nuestras carencias y rupturas de vínculos importantes y proyectos de vida. Al igual que la medicina china, la «Psicología Taoísta» es un modo de prevenir y aprender de las “crisis” para dejar de transitarlas o hacerlo de la manera más llana posible,

con madurez, sin “reaccionar”. De esta forma, la «Psicología Taoísta» funciona desde la perspectiva preventiva de la salud afectiva y espiritual porque, constantemente, está generando y entregando herramientas y prácticas para potenciar la “esencia” humana: su «Dimensión Receptiva»: la apertura y entrega a la vida. De esta forma, las personas crecen, porque se acercan de forma genuina a desplegar quiénes son.

- *Pero, ¿qué sucede en los casos en que se hace necesario resolver lo urgente?*

En esos casos, la Psicología Taoísta también lo aborda, como en este punto que tratamos donde necesitamos encontrar aquello que conservamos en “esencia” de nosotros mismos, en el contexto de la búsqueda que hemos realizado sobre «quiénes somos» y que en otras palabras es: recobrar nuestro “hilo invisible” para que caminemos dirigidos a nuestro «centro» de la espiral de la Vida. Ésto es, por una parte, lo que conserva el corazón: la belleza, las flores y los frutos del camino, aquellos aspectos que nos nutrieron y enriquecieron, y nos permitieron avanzar hacia nosotros mismos.

- *¿Qué conserva el alma?*

El alma lo que conserva (lo hayamos vivido o no en esta vida en particular) es el recuerdo del «Amor incondicional». Lo

he visto en personas y en animalitos muy maltratados. En el minuto que trascienden su miedo, se entregan por completo al amor cuando es real, y viven una segunda oportunidad, donde son amados, cuidados, protegidos y podemos observar cómo son “transformados” por este amor. A la sola experiencia y contacto con el «amor incondicional» comienzan a sanar, sin la necesidad de “insight” profundos y sin el gran esfuerzo de la elaboración. Es como si recordáramos que eso es lo “natural”, que ese es nuestro estado natural de vivir: el ser (amados).

- *¿Por qué?*

Porque el «amor incondicional» es la aceptación total del otro, sin juicios, sin condiciones; es el “reflejo” de su verdadera naturaleza, de su verdadera «esencia». Y cuando el otro recibe ésto, lo acoge y se «abre al amor» desde un espacio “receptivo” de entrega. El vínculo, entonces, es perfecto y espontáneamente acontece la “sanación” que va siendo progresiva en el tiempo. Así, la «transformación» también es delicada, suave, pero persistente.

Este «espacio» vincular amoroso e “incondicional” es lo que entrega la «Psicología Taoísta»: un espacio RECEPTIVO desde el cual sanar. De esta forma, vamos experimentando el camino de retorno a nosotros mismos, a nuestra esencia o

alma desde lo propio que es el alma: la «Dimensión Receptiva» desde la cual “habitar”.

Para terminar, hacemos consciente los “modos de amar heredados” que hemos tomados de otros y meditamos y evaluamos si deseamos conservarlos o no; verificamos si, a estas alturas de nuestras vidas, sentimos que esas “formas de amar” son las más sanas y genuinas para nosotros.

Nos hacemos las preguntas que abordamos en nuestra Bitácora de viaje:

1. *¿Hemos tenido la experiencia, en algún vínculo, del «amor incondicional»?*
2. *¿Cómo reconocemos que vivimos o no el «amor incondicional»?*
3. *¿Queremos seguir amando de la manera aprendida por nuestros “modelos de amor” tomados de las figuras significativas que tuvimos en la infancia?*
4. *Estos “modelos de amor” aprendidos, ¿nos realizan en alguna dimensión?*
5. *Estos “modelos de amor” aprendidos, ¿nos hacen crecer en el amor?*
6. *Estos “modelos de amor” aprendidos, ¿nos aproximan a una forma incondicional de amarnos a nosotros mismos y a otros?*
7. *¿Cómo aterrizamos, hoy, en tu vida vivir el «amor incondicio-*

nal»? ¿Qué harías? ¿Qué no harías? ¿Con quiénes?

8. *¿Es madura nuestra entrega? ¿Por qué?*

9. *En algún vínculo, ¿amamos incondicionalmente?*



La experiencia del Amor Incondicional

Pasos XVI de retorno

Hoy vuelvo a mirar los desconciertos y desilusiones que viví en el “choque” con la realidad y me doy cuenta que tengo muchos más recursos para transformarlo y resignificarlo | hoy puedo aprender y crecer a partir de ello.

En este punto, estamos invitados a salir del “ensimismamiento” en que nos tenía nuestra crisis existencial por sentirnos “perdidos” y alejados de nosotros mismos, al mismo tiempo, paradójicamente. El “ensimismamiento” es un recurso de protección, pero cuando comenzamos a sanar, ya no es necesario. Y ¡atentos!, porque a veces sentimos que no podemos hacer los cambios, porque no logramos “imaginarnos” la vida (nueva) de esa manera. Por eso, es importante abrirnos a la «incertidumbre» desde la perspectiva de que todo puede ser mejor.

En el paso anterior, por primera vez ponemos distancia y evaluamos si realmente - más allá de la “herida” - estamos haciendo o no las cosas bien desde la perspectiva de los “modos de amar” (nos). Pues, en este punto damos un paso más allá y somos invitados a observar, a conocer e indagar respecto de la cultura de los otros y sus formas de amar. Cuando hacemos ésto podemos comprender que nuestras expectativas e ilusiones no siempre se cumplan, porque reconocemos que en el pasado proyectamos “nuestra forma” a todos sin

entender que son diversos los modos de amor que las personas viven. Modos distintos a cómo lo reconocen y manifiestan. Podemos “ver” - quizás por primera vez - que los otros atraviesan “heridas” tan o más profundas que las de nosotros y descubrimos que, además, algunos realizan el mismo camino de retorno. Incluso, podemos darnos cuenta de cómo sus heridas cubren tanto sus ojos que no nos pueden “ver”.

En este contexto, entonces, vuelvo a mirar los desconciertos y desilusiones que viví en el “choque” con la realidad, y acepto con «humildad» que la realidad siempre fue así, pero que no la vivía conscientemente “despiert@”, porque o era muy inocente y/o estaba “ensimismado” en mis formas de “leer” los modos de amor de los demás, creyendo que mis modos eran los únicos (correctos) y universales. O, porque me empeciné en que las cosas tenían que ser desde ‘mi punto de vista’ aún conociendo realidades distintas. Entonces, descubro que tengo, ahora, nuevos recursos para mi transformación y, así, resignificar la realidad. Poseo la comprensión ‘realista’ de lo que viven los otros que, también, al igual que yo, poseen una “herida” desde la cual la mayoría proyecta el mundo. Sin embargo, tenemos esta «consciencia» sobre la sanación - necesaria por vivir - que nos otorga un aprendizaje en el amor y que nos permite desarrollar un paradigma amplio respecto de lo humano, ya no tomándonos de “forma personal” cómo los demás proyectan su ‘herida’ en nosotros.

De fondo, es la paz de comprender este proceso universal que nos involucra a todos, desde la perspectiva del amor, un tránsito de la humanidad, necesario, que todos en el fondo deseamos - nuestro «retorno» - sepámoslo o no, aunque algunos lo nieguen, otros lo olviden y la mayoría no sepa cómo nombrarlo ni vivirlo.

Bitácora de viaje:

1. *¿Reconozco que proyectaba mis modos de amor en los otros?*
 ¿Por qué?
2. *¿Reconozco que proyectaba mi herida en otros? ¿Por qué?*
3. *¿Me reconozco “ensimismado” respecto de mis paradigmas?*
4. *¿Qué cambios en mí reconozco ahora?*



Salgo de mi ensimismamiento

Pasos XV de retorno

¿Cuándo descubro o intuyo que hay un alejamiento de mi esencia? ¿En qué lo reconozco? | ¿Lo puedo revertir?

Este punto, es muy importante, porque siempre avanzar implica retroceder: avanzamos 7 pasos y retrocedemos 4. En este sentido, acontecen 2 fenómenos respecto de nuestra esencia: uno, es el alejamiento propio de la esencia; y, otro, el “estancamiento” que es no seguir avanzando y permanecer sentados “sobre una piedra” o empantanados.

Nos alejamos de nuestra esencia cuando... elegimos “escuchar a otros” en vez de a nosotros mismos; cuando creemos poco en el conocimiento que nos aporta nuestra intuición; cuando dejamos de oír la voz de nuestro corazón y obedecemos a la mente; cuando las “creencias” (de otros) toman más fuerza que nuestra propia confianza en la vida; cuando nos mentimos; cuando “copiamos” modelos de otras vidas, en vez de inspirarnos y crear lo nuestro; cuando nos duele tanto la “herida” que preferimos dejar de amar y dejar de intentarlo; cuando desde la ‘imagen’ insistimos en caminar hacia fuera de la espiral buscando logros sociales en vez de aquellos del alma; cuando nos conformamos con la mediocridad en vez de expandir nuestra esencia; cuando abandonamos nuestros “dones” y talentos; cuando soltamos nuestro propósito; cuando tratamos de olvidar nuestros sueños.

Nos estancamos (y estancamos nuestra esencia) cuando... dejamos de crecer; cuando nos conformamos con permanecer en la misma “zona de confort” sin enfrentar los miedos; cuando nos dispersamos y ‘perdemos’ en las mil tareas, sin descubrir el propósito de nuestra alma, su lineamiento para seguir avanzando en la ruta; cuando dejamos de explorarnos, de conocernos, de reconocernos; cuando dejamos de crear (lo que sea que nos llene el alma); cuando dejamos de intentar lo que amamos (sea un poema, sea una relación); cuando soltamos los sueños que mi “niñ@ interior” nos pide y anhela; cuando dejamos de expandir mi alma; cuando dejamos de encontrar nuestro lugar de paz y armonía que nos hace plenos en el mundo; cuando reconocemos que no sucede nada profundo en mi vida que nos entusiasme, apasione, estimule; cuando sentimos que llevamos meses o años sentados en la misma “roca”.

Ambos procesos - el alejamiento y estancamiento de nuestra esencia - los podemos “revertir” y la forma de hacerlo es realizar lo que nuestro corazón y alma requieren.

Bitácora de viaje. Revisando cada frase-análisis anteriormente enunciada:

1. *Describe con cuáles te identificas respecto del proceso de*

“alejamiento” y señala en qué momento de tu vida lo experimentaste, y cuáles fueron los motivos que crees te llevaron a ello.

2. *Describe con cuáles te identificas respecto del proceso de “estancamiento” y señala en qué momento de tu vida lo experimentaste, y cuáles fueron los motivos que crees te llevaron a ello.*
3. *Hoy, ¿qué situación vives?*



Revertir el proceso de estancamiento

Pasos XIV de retorno

¿Qué ocurría, en mi vida, cuando empezaba a “perderme”?
¿Cuáles eran sus circunstancias vivenciales, relacionales y contextuales? | ¿Cuál era el contexto humano?

Bitácora de viaje. Responde las siguientes preguntas, antes de leer los párrafos siguientes, y después complementas con lo leído a continuación.

1. *¿Qué ocurría, en mi vida, cuando empezaba a “perderme”?*

Comenzamos a “perdernos” de nosotros mismos cuando nos «desconectamos del corazón», en su dimensión más profunda: la de nuestra alma. En estos casos, habitualmente, ponemos “piloto automático” y comenzamos a funcionar desde modelos y creencias de otros sin evaluar, realmente, si las cosas funcionan para todos, en especial para nosotros mismos. Además, adoptamos el “ritmo” del mundo, no el propio; por lo tanto, vivimos estresados, corriendo; o, al revez, realizando lo mínimos y sin un Sentido de felicidad que dirija nuestro quehacer, sin una satisfacción significativa y mucho menos realización.

2. *Entonces, ¿cuáles eran las circunstancias vivenciales, relacionales y contextuales que favorecen esto?*

Lo que favorece “perdernos” es, en gran medida, tener miedo a conectarnos con nuestro corazón, porque hay dolor en él y es necesario “reconocer nuestros errores” y, por lo mismo, realizar cambios. En este dolor de la “herida” sentimos que no tenemos los recursos humanos ni materiales para realizar el camino de ‘sanación’ que necesita ser acompañado por un profesional, un psicólogo que haya transitado esta experiencia; o somos demasiado orgullosos e inseguros para reconocer que necesitamos ayuda.

Otro motivo común que facilita el “perdernos” es estar rodeados, incluso viviendo juntos o reuniéndonos habitualmente, con personas que también están “desconectadas” (de su corazón) y que viven en modo “sobrevivencia” haciendo todas las tareas bajo un estrés continuo. Otro caso, es cuando compartimos o trabajamos en contextos institucionales o laborales que nos exigen el desarrollo de nuestra intelectualidad, racionalidad, practicidad, sin espacio para lo afectivo, al punto que nos sea muy difícil volver a “conectarnos” o que el conectarnos siempre implique dolor y melancolía: nostalgia de otro tiempo. El asunto es que, consciente o inconscientemente, nosotros hemos elegido esos “lugares” y la mente siempre será el refugio para aquellos que temen sentir “demasiado”.

Otro contexto muy habitual, en este sentido, es nuestra “cul-

tura familiar” que forja creencias que menosprecian, por ejemplo, la dimensión del corazón y la del sentir, tildándola de “sensiblera” o con carácter de poco seria y demasiada femenina con menosprecio (“asuntos de mujeres”). Sin embargo, cuando nuestro corazón madura y elabora el sentir, descubrimos que podemos argumentar y fundamentar, no sólo desde el sentimiento sino, también, desde nuestras intuiciones profundas, compartiendo nuestras vivencias y experiencias con hondura, sabiduría y claridad.

También, la dificultad contextual puede tomar otras aristas cuando, por ejemplo, el “canal” de la comunicación y la escucha, realmente, no están abiertos. Recordemos que la “escucha” proviene y es una función del corazón, y si el canal está sólo para “reaccionar” a lo que el otro me comunica, no existirá comunicación ‘real’. Sucede mucho entre las parejas, que una se comunica desde el canal del pensar y la otra desde el canal del sentir, entonces, los «encuentros» se dificultan.

3. *Entonces, profundicemos en ello, ¿cómo era el contexto humano cuando nos “perdimos” o comenzamos a alejarnos de nosotros mismos?*

Recuerdo una etapa en mi adolescencia y primera juventud en que éramos amigos un grupo mixto, ellos, todos, de

un colegio y las mujeres de otro. Nos divertíamos bastante y compartimos un sinnúmero de encuentros. Ellos, a modo de ritual, insistían en compartir las mismas anécdotas. El asunto es que, de un día para otro, nos separamos y no nos vimos más. No quedó nada. Me lo explico de la siguiente forma: nunca, realmente, profundizamos en la comunicación de nuestros sentimientos, de nuestros vínculos; era, más bien, pasar el tiempo entretenidos, en una fiesta, un asado, una reunión. Pero es el corazón el que gesta las raíces en nuestras relaciones y eso no existió.



Reconozco el contexto humano en el cual me perdía

Pasos XIII de retorno

Ahora, caminando de «vuelta» con todos estos aprendizajes, ¿Cuál siento que es el motivo ‘de fondo’ que hizo que me “perdiera”? | ¿Qué me fue “desconectando” de mí mismo?

Bitácora de viaje: responde estas preguntas y después lees el texto para, luego, complementar tu reflexión y respuesta final.

1. *¿Cuál fue el ‘motivo de fondo’ que hizo que te “perdieras”? Escríbelo expandido y después en síntesis en un par de palabras.*
2. *¿Qué elementos, situaciones, espacios, lugares, emociones y personas, sientes que te ayudan a “desconectarte” de ti mismo? Analiza uno por uno.*
3. *¿Por qué sientes que estas situaciones / espacios / lugares / emociones / personas, te ayudan a “perderte” y desconectarte de ti mismo? Analiza caso a caso.*
4. *¿Qué solución ves, en cada caso, para evitar volver a “perderte” y desconectarte de ti mismo? Analiza uno a uno cada caso.*
5. *Ahora, lee el texto y al final complementas tus respuestas para que adquieran mayor profundidad y veracidad para tus propios descubrimientos. Luces.*

El motivo de fondo que hizo que me fuera desconectado de mí, que hizo que me fuera “perdiendo”, fue una mezcla de dolor y miedo; principalmente, miedo de vivir tanto dolor y que, inconscientemente o de forma directa, asociamos con la muerte (“depresión”, “devastación”, “caída”, “ahogo”, “desazón”, “angustia”, “náusea”, “aniquilación”, “destrucción”). Entonces, buscamos - directamente - “desconectarnos” del dolor como mecanismo de defensa; pero esto hace que, también, nos “desconectemos” de nosotros mismos. Nos desconectamos de nuestra “herida” que - en otras palabras - no supimos gestionar, abordar, elaborar. De esta forma, a partir de ahí, nos vamos construyendo una “identidad”, un “personaje”, una vida, un proyecto, que nos «proteja» del dolor, que nos salvaguarde, pero al fin nos termina escondiendo de los otros y de nosotros mismos en «esencia». Porque el dolor nos viene a mostrar, ‘señalar’ algo fundamental de nosotros que dejamos de mirar. Además, en este contexto, nos encontramos sin poder abordar la herida, sin poder “sananla”. Así, surgen las “mentiras” sobre «quiénes somos», sobre qué queremos, sobre qué creemos, sobre lo que nos otorga “Sentido”, todo en función de enterrar la «herida» de forma inconsciente principalmente. De fondo, nos “creímos” la historia que nos contamos sobre nosotros mismos en este querer conservar la “herida” escondida. Y que pudo ser vivido al revés, también: teníamos una herida y nos creímos “víctima” de todas las circunstancias que la generaron,

“ensimismados” no siendo capaz de ver que ‘todos’ tenemos una herida. Por lo tanto, me cuento la historia de la ‘víctima’ y así me voy “perdiendo” de mí mismo: pierdo todo mi ‘poder’ y ‘responsabilidad’ por lo que me sucedió y me sucede hoy. Los otros tienen la culpa. Los otros tienen que solucionar y resolverme la vida. Entonces, nos refugiamos en creencias espirituales y/o de conocimientos, y en ‘algún lugar’ nos parece justo vivir en el “desastre” y el caos (... generado por otros). Entonces, no maduramos y seguimos siendo el niño con la pataleta y el dolor permanente. Sin embargo, el asunto es que en algún momento ‘tomamos la decisión’ de vivir desde la víctima, un espacio “mental” porque el corazón se nos vuelve un lugar demasiado amenazante al no poder “controlar” nuestros afectos y sentir que en cualquier momento puede volver la ‘marea de emociones’ aterradora, que nos ahoga y desborda, que nos devasta; y que, con igual intensidad, hace sentir nuestra furia, frustración, incompreensión, soledad y tristeza.

Asociamos aquel «dolor original» de nuestra “herida” con la muerte, con nuestra propia “aniquilación”. Y, desde una perspectiva transpersonal y espiritual, hay mucho de cierto en ello: cuando vivimos un dolor muy grande, una parte de nosotros muere también y experimentamos una especie de “Resurrección” (como el Ave fénix) si somos capaces de trascenderlo. Y, después de este proceso, muchas personas se

“Reinventan” y «retornan» a desplegar con mayor fuerza dimensiones de su esencia. Pero, también, hay de aquellos que, simplemente, quedan “devastados” para siempre, por no encontrar la ayuda adecuada y no tener la suficiente «Confianza en el proceso» de transformación, sin hallar «Sentido» a lo vivido. En general, lo que las personas experimentan frente al dolor profundo de su herida (que es del cual el miedo nos protege), es ‘sentir’ que no tienen las herramientas para gestionar sus emociones, la ansiedad, el temor, el terror incluso, porque al “perdernos” también nos perdemos de la “herida”: no sabemos cuál es (de fondo), dónde está... para abordarla, acogerla y elaborarla. INTEGRARLA. Porque si no la integramos, si no la reconocemos y aceptamos - si la “rechazamos”, si la “negamos”, si “luchamos contra ella” - no la podemos transformar. En cambio, abiertos a la “sanación”, nos guía el “Sentido” de trascender el dolor e integrar “todo” aquello que somos [incluída la herida]. Porque, lo que hemos venido a «entregar», a compartir con la humanidad - en esta existencia - es el «proceso de cómo sanamos la herida y de cómo este ‘aprendizaje’ nos otorga un nuevo “Sentido”». Por lo tanto, la vida tiene dos grandes momentos: antes y después de ‘sanar’ la herida. Venimos a entregar aquello que más nos faltó. Venimos a entregar aquello que más necesitamos. Venimos a entregar aquello que más trabajo, dolor y miedo vivimos; ahora, transformado / transmutado - a través de la “Alquimia” del corazón - en nuestro

“tesoro”. ¡Hicimos de la terrible roca nuestra escultura más hermosa! Por eso el Arte nos conmueve hasta lo más profundo: inconscientemente, reconocemos ese proceso de transmutación del dolor en la belleza de la Obra. Ojo: mientras más Belleza, más dolor transmutado. Es la historia de la ostra que se abrió un día y le entró arena, que le molestó ¡tanto!, pero empezó a sacar, y esto le produjo mucho dolor; sin embargo, en el proceso, creó la más bella “perla”. Cuando sanamos, conocemos el camino de retorno a nosotros mismos y podemos guiar a otros en su sanación desde el “instrumento” que hayamos elegido... la medicina, la carpintería, la danza, etc. No importa cual. Porque es el «amor» lo que nos sana y puede vivirse a través de cualquier “instrumento”. Por eso, desde una perspectiva transpersonal y espiritual, nuestra herida nos señala el “Sentido” de nuestra vida, aquello que hemos venido a conocer, abrazar, acoger, madurar, elaborar, sanar, transformar y compartir con todos. Porque, al final, lo que nos «realiza como seres humanos» es la “entrega” a los otros de nuestra “perla”. Y la “entrega” es lo propio de nuestra «Dimensión RECEPTIVA». Sanar es retornar a nuestra «Dimensión Receptiva».

“Perdernos” de nuestra «herida» es, también, perdernos de la dimensión más profunda de nuestro corazón o alma. Sin embargo, cuando nos abrimos a “sanar” (sanar es siempre sanar nuestra ‘herida’), acompañados por un psicoterapéu-

ta que ha realizado el camino de retorno, ya, el sólo hecho de estar «abiertos y receptivos» a nuestro proceso de sanación, va limpiando nuestra herida y el «vínculo de amor» con nuestro psicoterapeuta, nos va “sanando”. Experimentamos el «amor incondicional», sin juicios. Es el “amor” y la “Consciencia del proceso” aquello que nos sana; ambos, van gestando la resignificación de nuestras existencias.

Bitácora de viaje: ahora complementas tus respuestas.



Curar la herida

Pasos XII de retorno

Entonces, voy a la escena donde decido ‘soltar’ los sueños del Alma que de niño y joven ‘forjé’ | ¿Qué es lo adverso que antes no ví?

Primero, para ir a la “escena” donde decido soltar y abandonar mis sueños del alma, recuerdo cuándo aconteció o cuáles fueron sus momentos que lo precedieron, porque lo más probable es que haya sido en distintas etapas. Entonces, recuerdo estos momentos uno a uno y, después, me conecto con el instante preciso, con la “escena concreta” en que decido soltar mi sueño (s), y respondo las siguientes preguntas en mi Bitácora de viaje:

1. *¿Qué sucedió antes de ese día?*
2. *¿Qué sucedió ese día?*
3. *¿Qué sentía? ¿Cuál era mi estado?*
4. *¿Por qué tomo la decisión de “soltar” mi sueño o anhelo del Alma (de mi niño o joven)?*
5. *¿Es sostenible, hoy, retomar aquel sueño (s)?*
6. *¿Qué lo dificulta o impide realmente?*
7. *¿Puedo modificar / ajustar / transformar aquel sueño (s) a mi realidad actual?*
8. *¿Qué pasos tendría que dar?*
9. *En aquel paso difícil de dar, ¿cómo podría ayudarme? ¿Con quién o qué podría apoyarme?*

10. *Entonces, ¿puedo “adaptar” aquel sueño a mi realidad?*

11. *¿Puedo tomar lo “esencial” del sueño y realizarlo hoy?*

- *¿Qué es lo adverso que antes no veía?*

Lo ‘adverso’ que antes no veía es que abandonar mis sueños, así como abandonar mi herida, es abandonar mi «esencia». Porque, en síntesis, la «herida» nos señala qué trabajar y el «sueño» del alma qué ‘instrumento’ utilizar para ello.

Lo aterrizo. En mi caso la «herida» era no sentirme “vista”, que evolucionó en darle su lugar Sagrado a mi esencia “Receptiva”. Y, para eso, mi ‘instrumento’ [desde los 7 años en que comienzo a Coleccionar mis Diarios de vida, cuadernos de poesía y cuento y, más tarde, Bitácoras de viaje] ha sido siempre la “escritura” [creando ahora: ebooks, cuadernos de Caligrafía y conservando mis Estudios de SIGNOS]. Una escritura danzarina, porque amamos bailar. La «escritura» es el “instrumento” para compartir todo el proceso y ponerlo en “valor”, porque me ha sanado y sigue siendo un bálsamo maravilloso y transformador ya que en la misma ‘acción’ de escribir, acontece información que antes no sabía y, me hace formularme las preguntas y respuestas que requiero para tomar consciencia y crecer; y, de esta forma, nutrirme y nutrir a todos. Era yo la que tenía que verse a “sí misma” y la «escritura» me lo ha entregado. Fue a través de un largo pro-

ceso, porque era ‘tabú’ hablar y poner en un lugar “Sagrado” nuestra «Dimensión Receptiva» y el corazón, el “Agua”, como lo ejemplifica tan bellamente el TAO. Pero, ¡ya no más! Lo que sí, en su momento necesité reunir coraje para ‘sacar la voz’ a través de los SIGNOS y la escritura. Y, por lo mismo, hoy me permito habitar un gran y sublime Silencio. Alguien me decía que casi no existen artistas y obras felices. Pues mi obra es pura armonía y realización aunque, por lo mismo, tampoco fue simple, en el contexto del mundo del Arte actual en Chile, “instalarla”. Pero las cosas están cambiando.

A veces, nos parece una locura retomar nuestros sueños, los sueños del pasado, porque sentimos que ya nuestra vida se forjó de una manera totalmente diferente. Y a veces es cierto. La vida es breve. Pero si bien ya no es tiempo de realizarlo tal cual fueron soñados en su momento original, es importante buscar las formas de vivirlo aunque sea de modo muy sencillo y acotado. Quizás soñé con ser una gran artista, una gran pintora, y ya se pasó la vida; pero de igual forma, aunque no alcance fama ni renombre, me doy el tiempo de pintar cada día. Aceptemos, con madurez y coraje que sentimos que ya estamos demasiado “tiesos” o viejos para esas cosas del baile, para ese viaje lejano, o que ya nos casamos con la persona equivocada, que ya educamos de la manera errónea, o que ya murió la persona con la que queríamos

compartir la vida... Esto es lo primero para abrirnos a la transformación, donde se generarán cambios nimios y sutiles, pero profundamente relevantes para nuestra vida.

Desde la «Psicología Taoísta» pensamos que a través de una apertura real a la “escucha” de los sueños del Alma, ésta nos puede orientar y dirigir para experimentar ese anhelo, hoy, con otros modos, con otras formas que hacen a nuestro Corazón volver a vibrar, porque nos guía en cómo vivir, realizar lo “esencial” de esa experiencia, de formas tan simples y cotidianas, que sueltan la complejidad original del sueño. En otras palabras, a través de la “escucha” - en el Presente - del sueño del alma, lo que en el pasado imaginamos y revestimos de formas sofisticadas, hoy descubrimos que puede readecuarse a modos en extremo simples y sencillos, a «modos esenciales», y que están más cerca de nuestros sueños originales del alma, porque para que los “viéramos” con claridad en el pasado, el alma los revistió con grandiosidad. Sin embargo, con la madurez y la Sabiduría de los años, descubrimos que no necesitamos de tal grandilocuencia: eso es más un asunto del mundo que de la ‘necesidad’ del Alma. La felicidad es profundamente simple. La realización consiste en reconocer el camino a aquella felicidad. Y la plenitud consiste en atesorar todo este proceso en el alma.

Para la «Psicología Taoísta» todo es “reparable”, sanable;

primero, porque las heridas psicológicas son vivencias internas, no tienen que ver con la realidad objetiva sino con nuestra interpretación y vivencia. Por lo tanto, está en nosotros sanarlo, no dependemos de nada y nadie para ello. Nosotros tenemos el poder para sanarnos siempre. Pero, eso sí, implica: compromiso con sanar; adquirir «Consciencia» de cómo gestionar mejor nuestras emociones; generar los hábitos necesarios; y, realizar las transformaciones que son relevantes para instalar las nuevas formas. No importa que nos hayamos equivocado, importa enmendar el error, aprender de nuestros fracasos, reformular nuestra vida y resignificarla en función de nuestro «crecimiento en el amor». Para aprender, para hacer las cosas bien, hay que transitar por la humildad de reconocer y “ver” que no hicimos lo correcto, que nos equivocamos, que la salida pudo tener mejores posibilidades. Hay personas que les produce mucho dolor “reconocer” sus errores, pero es necesario ‘darse cuenta’ que eso es un asunto del ego (miedo) y no del alma, y que es necesaria la humildad y el coraje para crecer y hacernos responsables de nuestras “crisis”. ¿Cómo? Aprendiendo de su ‘proceso’ para no volver a transitarlo más. Somos “aprendices” y no víctimas. Necesitamos la consciencia del error sin miedo. Y una vez que aprendimos, que gestionamos nuestro dolor y emociones, nos vamos transformando en las personas sabias y libres que somos cuando habitamos ‘desde’ nuestra «esencia».

Cuando el corazón está en sintonía con el alma, el corazón deja de anhelar. El corazón retorna a su paz. En TAO decimos: deja de ‘desear’. Este es uno de los “obsequios” más maravillosos de habitar ‘desde’ nuestra esencia, desde el «centro» de la espiral una vez alcanzada la Armonía. Y, lo que necesitas - entonces - realizar en la vida es muy sencillo y absolutamente espontáneo a tu fluir natural, porque descubres que es tan sólo «Entrega». Una entrega que nos sana y que abraza nuestra ‘herida’ (cicatriz) ya casi sin dolor. Una entrega que vivimos a través de nuestro ‘instrumento’. Entonces, podar las plantas, andar en bicicleta o resolver tranquilo aquella ecuación se transforma en tu deleite máximo, y cada día eres feliz mediante algo tan simple y natural para ti; y así transcurre la vida en profunda paz. Esto es lo que ocurre cuando sanamos: acaba “la lucha”. No hay esfuerzo. El anhelo de lo complejo y difícil (grandilocuente) se ha transformado en el gozo de lo simple.

- *Entonces, ¿cuándo sana la herida? ¿Cuándo se convierte en cicatriz?*

Sanamos la herida cuando comprendemos, en profundidad, su «proceso» y generamos las “prácticas” para vivir lo que ella nos ‘señala’ como fundamental para nosotros. En otras palabras, cuando “desciframos” su mensaje y lo llevamos a nuestra realidad. Y, luego, nos perdonamos por no haber

tenido los recursos para realizar este proceso antes; y, por lo mismo, ahora nos disponemos con todo el corazón a trabajar en nuestro «Crecimiento» y «Entrega» que es compartir nuestro «proceso transmutado» a través del ‘instrumento’ en cual fluimos.



¿Cómo realizar aquel sueño hoy?

Pasos XI de retorno

¿Qué te vuelven a decir cada uno de los dictados de tu corazón, de tu alma, respecto de aquel Propósito o «Sentido» con el cual soñabas construir una vida?

En este punto, ahora en perspectiva y la distancia adecuada, y nuestra búsqueda de qué es lo “esencial” que podemos actualizar hoy, en nuestra vida, retomamos nuestra Bitácora de viaje y aquel breve dictado de los sueños de tu corazón o alma, y te preguntas:

1. *¿Cuál es el Sentido o Propósito que atesora cada uno de mis sueños?*
2. *Si lo pudieras expresar en pocas líneas, ¿cómo lo describirías?*
3. *En tu experiencia actual, ¿Cómo sería? y ¿Cómo se manifestaría?*

(*) Estas respuestas requieren la máxima claridad y síntesis.

Como lo plantié anteriormente, el Propósito, el “Sentido” de nuestros sueños es aproximarnos al ‘instrumento’ que nos permita sanar la “herida” y de paso realizarnos; ambos, están inextricablemente unidos el dolor y la herida que nos muestra lo que venimos a realizar. De fondo, consiste en un «procedimiento esencial» o quehacer, que en mi caso

es la escritura. Sin embargo, podemos llegar a un lugar más hondo aún: aquel “instrumento” es algo que se nos da naturalmente, pero reconocemos su eficacia cuando sentimos que damos un paso más allá de lo conocido, cuando vamos en pos de descubrir «qué de nuevo nos tiene el alma para mostrarnos». Hay un pequeño esfuerzo en el fondo, un “correr el límite” que habíamos alcanzado anteriormente. Nos implica crecer un poco más, expandir un poco más el alma, y en caso de la escritura - o de la creación en general - adentrarnos “como si” se tratara de una inmersión en el mar de nuestra propia humanidad y la de todos. Entonces, comprendemos que aquel “instrumento” - procedimiento al fin - es el «lugar» desde dónde ‘habitamos’ para manifestar de la forma más esencial el lenguaje de la canción y la danza que nuestra propia alma trae a este mundo.

En lo personal, la escritura me va liberando del habla y del conocimiento, porque me exige transcribir amorosamente la propia sabiduría que voy descubriendo de mi interior, que traduzco en libros, caligrafía y SIGNOS. De esta forma, mis palabras son menos y más esenciales al compartirlas en el habla con otros y eso hace que mis psicoterapias sean, también, más eficaces. Mis ‘intervenciones’ son pocas, pero efectivas y acertadas, porque son esenciales. El trabajo de su elaboración y síntesis ha sido meditado y reflexionado en la escritura. Mi mente, de esta forma, se va volviendo más si-

lenciosa, porque es ocupada de forma ‘enfocada’ para la escritura unas pocas horas durante el día, dirigida por el alma; pero, luego, queda libre para el Silencio.

Lo mismo en la Consulta con mis “pazsintientes” (pacientes desde la Psicología Taoísta): es una escucha desde el alma para «ver» lo esencial en cada uno y poderse los reflejar, donde ya no está el murmullo de la mente. Voy descubriendo y experimentando aquello que planteara E. Tolle sobre la “armonía” y cómo ésta sana sin que hagamos nada. Es la “Presencia” de la «psicoterapeuta taoísta» desde su Dimensión Receptiva (armónica) la que permite que el paciente, sólo, vaya ‘ordenando’ su madeja, organizando su “placard”, resignificando su vida; porque desde el «espacio receptivo», en esta apertura y entrega a la vida, es dónde acontece la armonía y la unión, y es la unión la que posibilita en todos su proceso de INTEGRACIÓN. A la vez, que este espacio receptivo, sin juicios y en aceptación completa del otro; en otras palabras, en esta «experiencia de amor incondicional», ella es la “medicina”.



El Propósito que atesora mi Alma

Pasos X de retorno

Vuelvo a reconocer y aceptar que los sueños que tuve aún los conservo | Algunos se han modificado, porque evolucionaron o se fusionaron

A través de la vida, algunos sueños se modificaron, se simplificaron y otros se fusionaron en un todo más esencial.

Recuerdo cómo todos mis sueños me llevaron por caminos inciertos que desembocaron en obras maravillosas. El preguntarme por el alma humana me llevó a la psicología y, luego, al arte, del arte a la obra, de la obra a la escritura y de la escritura vuelvo a mis “pazsinetientes” (pacientes en Psicología Taoísta). Por eso, siento tan relevante tener claro los mandatos (del alma) que sentimos cuando pequeños, cuando niños, y que se manifiestan en nuestros sueños. Ellos trazan el camino de la vida. Por eso, también, cuando hoy, adulta, tengo dudas, voy a ese lugar dentro de mí donde habita mi “niña” y le pregunto si realizar o no esta obra, si escribir o no ese libro, si embarcarme o no en ese viaje; y si ella me responde entusiasmada que sí, pues ¡hay que realizarlo! Si ella me expresa un sentimiento total de armonía, es la elección correcta.

Como les decía, anteriormente, que muchas veces el mensaje del alma es grandilocuente es porque quiere mostrarnos

con mucha ‘claridad’ de qué se trata, porque requiere de una “imagen” - aproximada - de lo que viene a realizar nuestra alma a través de nuestro instrumento y Presencia. Sin embargo, cuando esto madura en nuestro corazón, puede tener una resolución muy simple. Para eso es bueno seguirle ‘la pista’ a los sueños de cómo van mutando. A veces, son tan sólo el puntapié inicial para una aventura increíble de lo que realmente amamos. Y, también, porque la madurez nos va “enfocando”, porque nos volvemos más esenciales. Entonces, deja de haber dispersión.

En este sentido, a través de la elaboración y la síntesis de nuestros sueños, vamos depurando el «anhelo del alma», que se va volviendo más fundamental y, que a veces, incluso, se ve diversificando como modos distintos de expresar lo mismo mediante un sólo ‘instrumento’: abordamos nuestro “tema” desde diversos ángulos para poder profundizar. Insistimos desde diferentes perspectivas. En mi caso, por ejemplo, de fondo, mi mensaje es darle el lugar “Sagrado” a nuestra «Dimensión Receptiva» que abordo a través de: mi Arte (SIGNOS), la escritura (OBRA ABIERTA) y la «Psicología Taoísta».

Cuando era pequeña quería conocer el Alma... - nuestra «Dimensión Receptiva» - que elegí y amo habitar; entonces, propicio todo para darle su “lugar”, un lugar que en el pasa-

do fue negado y denigrado por la Cultura e incluso el Arte Contemporáneo y hoy transformo.

Bitácora de viaje:

1. *¿Cuál sientes que es el “tema” de tu vida?*
2. *¿Por qué?*
3. *¿Desde cuándo?*
4. *¿Cómo ha evolucionado su proceso en ti?*
5. *¿Cómo tu ‘instrumento’ te permite elaborar, vivir y crecer en tu “tema”?*
6. *¿Por qué tienes necesidad de compartirlo?*
7. *¿Qué sientes al compartirlo?*
8. *¿Esta entrega (de tu tema elaborado) te realiza?*



Habitar nuestra dimensión Sagrada

Pasos IX de retorno

Recuerdo aquello que me entusiasmaba cuando adolescente y con lo que sigo “vibrando”

Podríamos resumirlo así: el logro de la juventud es el entusiasmo y el estar “vibrando” con distintas cosas, personas y experiencias. ¿Qué conservo de eso ahora? Cuando somos muy pequeños tenemos acceso al sueño del alma; sin embargo, en la juventud descubrimos la ‘cualidad’ de ese sueño y su aroma, una suerte de apertura, libertad y goce que cubre, que empapa aquel anhelo.

- *¿Cómo conservar aquella cualidad?*

Conservamos aquella cualidad «vibrante» que nos otorga la juventud, “sosteniendo”, a través de toda nuestra vida, nuestro sueño del alma. Y, a partir de este anhelo o sueño del Alma - que elaboramos y transformamos en experiencia mediante nuestro ‘instrumento’ (o «procedimiento esencial») - le otorgamos “Sentido” a la vida.

Lo reconozco de forma muy clara en mí cuando me entusiasmo por un nuevo proyecto creativo. Pero, observen ésto: sin embargo, “especialmente” cuando alguien me comparte una experiencia íntima que proviene de lo profundo de su corazón y yo sé que puedo llevarlo al siguiente nivel; sé que

puedo ayudarlo y entusiasmarlo a crecer en esa línea y que alcance mayor profundidad. Estos libros son un ejemplo de aquello ¡desplazado a la escritura! En estas circunstancias puedo reconocer, con absoluta claridad, cómo la artista y la escritora se ponen a disposición de la «psicóloga». Cómo la artista y la escritora se “subordinan” a la «Psicóloga Taoísta». Por eso, es tan clave para mí la Consulta (y no sólo escribir), porque “nutre” todo lo demás. Más profundo: mi procedimiento esencial “material” es la escritura, pero mi procedimiento esencial “original” es la «escucha». Y, se subordinan, artista y escritora, no a una psicóloga de salud mental, sino a una psicóloga del alma, porque hay que alcanzar el alma para sanar. Por eso, a mis 11 años decidí estudiar psicología y no arte, pero necesitaba ambas disciplinas porque soy creadora. Mi búsqueda es que las personas aprendan, a través del conocimiento de su «esencia», a desplegar su alma que, en palabras simples es «Crecer». No un crecer en conocimiento o en habilidades, sino un crecer en Sabiduría y en el descubrimiento de los ‘dones’ que poseemos para ponerlos a disposición de todos. Entonces, de fondo, todo se subordina al mandato del alma: al «Crecimiento humano» que es el despliegue del alma, gracias a que hay un eje inspirador que “aúna” todo.

Ahora, retoma tu Bitácora de viaje:

1. *¿Cuándo realmente te sientes entusiasmado y embelesado por algo?*
2. *En ti, ¿cómo es esta experiencia de subordinar distintas dimensiones a lo que más te entusiasma?*
3. *¿Cuándo sientes que de verdad enriqueces y nutres al otro, y que esta experiencia te hace profundamente feliz?*
4. *¿En qué circunstancias te sientes realmente realizado, dichoso, viviendo tu “don”?*
5. *En otras palabras, ¿Cuándo tu ímpetu desborda de gozo?*



Aquello que anhelo

Pasos VIII de retorno

Me doy el espacio para sentir el “fuego” del Alma, tomando consciencia de que mi sueño tiene un ‘nombre’ distinto pero, en lo esencial, es el mismo

Respecto de lo anterior, en que hemos tomado consciencia de cuál es la «experiencia concreta» en que aquel “ímpetu” nos desborda de gozo en nuestra juventud, me doy ahora el tiempo para tomar contacto con esa vivencia profunda que es el “fuego del alma”, que habita en mí en lo más hondo, y lo traigo al presente.

Ahora, todo está claro: se ha condensado, sintetizado. Se ha “integrado” mi anhelo del alma o sueño, el júbilo de la juventud, mi propósito, mi Sentido, mi «Don», lo que vengo a realizar en esta experiencia humana que atraviesa todo el “hilo invisible” de mi vida y que aún comparte el fulgor del corazón; y, que por lo mismo, hace clara mi misión ya que lo puedo palpar y nombrar con claridad. Entonces, en esta claridad, a esta experiencia concentrada de mi esencia que aúna todo, organizo mi vida y mis días para darle la mayor cabida posible en tiempo y espacio y a las diferentes dimensiones en que se manifiesta. Y, quizás, sea necesario crear un “quehacer” para ello, algo nuevo, distinto a lo que venía realizando, y nos ponemos ¡“manos a la obra” para gestarlo y compartirlo con la humanidad!

Es aquí, este es el momento cuando se alinea todo. En el fondo, siempre se trata de un “servicio” a la humanidad. No es el ‘don’ por la realización del don en sí mismo. Sino que se trata de un ‘don’ a disposición de todos para nutrir y unir. En otras palabras, hacer crecer a la humanidad. Y es a través de esta entrega, que nosotros mismos nos vamos nutriendo y creciendo.

Bitácora de viaje:

1. *¿Cómo es la experiencia de ese ímpetu de mi juventud? Lo describo.*
2. *¿Cuáles son sus sensaciones / emociones / sentimientos? (las sensaciones, lo corporal; las emociones; los sentimientos, lo más profundo y permanente).*
3. *Intuitivamente, ¿Por qué este ímpetu es el “fuego” de mi alma?*
4. *En una palabra, en esta integración, ¿Cómo nombro al “fuego” de mi alma?*
5. *En un plano práctico y concreto, ¿Cómo llevo este don, este fuego a mi vida? ¿En qué se transforma?*
6. *¿Qué forma toma mi don en esta «consciencia» del fuego de mi alma?*
7. *¿Reconozco cómo este “fuego” del alma atraviesa mi vida como el «hilo invisible» que me guía? ¿Por qué?*



El proceso de Integración

Pasos VII de retorno

Me permito llorar, vivirme la pena y perdonarme, sin culpa, por haberme alejado de aquel mandato del alma, de aquellos sueños, por miedo y dolor durante un tiempo | Y suelto para siempre ese dolor (y culpa)

Se trata de un llanto que se va transformando en «agradecimiento», porque hoy tenemos una claridad que antes nunca tuvimos sobre nosotros mismos. Hoy vemos las cosas con la profundidad que, en el pasado, nuestros pasos no alcanzaban, porque caminábamos en dirección opuesta.

Ahora, en cambio, nos dirigimos hacia el «centro» de la espiral, al centro de nosotros mismos. Entonces, dejamos atrás los errores, las culpas, el dolor y el miedo, y caminamos a realizar nuestra “esencia” que, sin todo este recorrido, no hubiese sido posible.

—

Bitácora de viaje:

1. *¿Siento cómo va quedando atrás mi pena, dolor y culpa y se va transformando en agradecimiento? ¿Cómo es la vivencia de este proceso?*
2. *¿Qué siento que necesito agradecer?*
3. *¿Cuáles han sido los “pasos” más significativos en este*

proceso?

4. *¿Soy capaz de sentir “reverencia” ante el don que me ha entregado la vida?*
5. *¿Cómo es este don en lo profundo? Lo describo.*



Es el momento de soltar el pasado

Pasos VI de retorno

Observo y acepto que cada vez me siento menos “perdido”, porque voy tomando el «hilo» de retorno hacia mí mismo

En otras palabras, lo fundamental está claro, está resuelto. Lo que nos toca resolver ahora, en este punto, es la parte práctica y elegir entre los distintos “medios” para alcanzarlo. Sin embargo, tenemos la ventaja de que ya conocemos nuestro ‘instrumento’ o «procedimiento esencial». Entonces, de fondo, es infundir el “fuego” de nuestro propio «don» a ese ‘instrumento’. Les pongo mi ejemplo: para vivir mi entusiasmo máximo por potenciar el Crecimiento en las personas, por ayudar al despliegue de su alma, realicé distintas instalaciones en museos y la playa; tengo, también, mis SIGNOS que entregan mensajes visuales de armonía; están los libros que voy desarrollando y creando, que entregan herramientas muy concretas para ello; además, la consulta propiamente tal; y las conversaciones profundas con mi pareja y mis amigos. Entonces, en esta claridad se hace simple tomar las decisiones para nuestra realización. Lo aterrizo: mis dones son la escucha, la escritura y la pintura, pero enfoco, integro todo ello como un sólo don con propósito: el Crecimiento humano, que despliego en el arte y la Psicología Taoísta, aunado en mis libros.

Tomo mi Bitácora de viaje:

1. *En tu caso, ¿Qué decisión sientes que tienes que tomar para realizar tu don o integrar tus dones?*
2. *Y, desde tu “hilo invisible” que ahora ves, ¿cuál es la mejor forma de resolverlo y plasmarlo? ¿Manifestarlo en un quehacer?*
3. *Así como en mí lo que me inspira es el «Crecimiento humano», en ti ¿Qué es?*
4. *¿Cómo organizas, sintetizas y aúnas todo, en tu vida, a través de tu ‘instrumento’ (procedimiento esencial) para realizar tu “don” y Propósito esencial (lo que te inspira)?*
5. *Entonces, ¿qué cambios requiere tu vida?*
6. *¿Cuál es el primer paso?*
7. *¿Cómo apoyarte para no retroceder?*



Mi claridad dirigida

Pasos V de retorno

Reconozco y acepto la frustración que este proceso, no vivido antes, me ha generado

También, puedo ahora, con la «madurez emocional» que he adquirido en este proceso, reconocer la frustración que me ha generado no ver con claridad antes cuál es era mi realización, cuál era mi “hilo invisible” y fuego del Alma. Mi Propósito. Y sentir que, quizás, mi vida está algo avanzada. Pero me detengo y observo lo siguiente, que anotamos en nuestra Bitácora de viaje:

1. *¿Te das cuenta que, de una u otra manera siempre lo realizaste - con más o menos consciencia - y que de alguna forma estuviste unido a ello?*
2. *¿Te das cuenta que tu don siempre se manifestó, quizás no de las formas más óptimas ni realmente potenciando, pero siempre estuvo presente de una u otra forma?*
3. *¿Te das cuenta que tu Propósito, aunque sea de modo inconsciente, siempre lo desplegaste?*
4. *¿Te das cuenta que tu ‘instrumento’ (procedimiento esencial), de una u otra forma, siempre te acompañó a lo largo de toda tu vida (aunque tuvieras islas)?*
5. *¿Te das cuenta que este es tan sólo el momento de hacerlo todo «consciente»?*
6. *¿Te das cuenta que este es el momento de tu «Integración»?*

7. *¿Te das cuenta que éste es el momento para vivir tu “Realización”?*

Quizás no en las circunstancias ideales, quizás incluso “sin ponerlo en valor” viviste tu instrumento, don y propósito en el pasado, porque te eran naturales, muy espontáneos. Casi no había esfuerzo. Pues bien, ahora la vida te da la oportunidad de que lo realices de la forma en que, en realidad, se “merece” ser compartido y ésto es lo importante en este punto.

8. *Dime, ¿cómo lo harás?*
9. *¿Qué cambios son necesarios de hacer?*
10. *¿Cómo te prepararás para ello?*
-



Reconozco la frustración

Pasos IV de retorno

Reconozco la rabia que, ahora, aprendo a canalizar. Esta rabia “sagrada” me impulsa a realizar los cambios

Aquella rabia que aún conservas por no haber descubierto todo ésto antes, la canalizas para transformarla en la movilización que requieren los cambios que debes realizar. Ya nunca más lo postergas, que es: “ya nunca más me postergo, ni postergo mi don, mi instrumento y mi propósito o Sentido”. De aquí es de dónde proviene la rabia por el pasado no haberlo reconocido, pero que ahora se transforma para “impulsarme” en el Cambio.

Tomo mi Bitácora de viaje entonces:

1. *¿Cuál es mi realización y entrega?*
Soy capaz de decírmelo con claridad y en pocas palabras.
2. *¿Cómo “visualizo” esta entrega, mediante mi instrumento para la realización de mi Propósito - con esta cualidad única que tiene mi don y fuego del alma?*
3. *¿Cómo - a partir de toda esta claridad - de aquí en adelante “visualizo” mi vida?*
4. *¿Cómo “proyecto” mi vida?*
5. *¿Qué es lo primero que debo hacer para ponerme “manos a la obra”!?*



Ya nunca más me postergo

Pasos III de retorno

Reconozco el dolor que ahora aprendo a “sanar”, porque soy yo el «responsable» de mi vida

Aquí, vamos al origen de la “rabia”, lo que cubre y protege la rabia es siempre “Dolor”. En este caso, sentimos dolor, porque nos toca asumir que somos responsables de, durante tanto tiempo, habernos “perdido”. Por fin tenemos el coraje para aceptar que fue nuestra propia responsabilidad - independiente de que el mundo haya colaborado en eso - de nosotros habernos “perdido”. Más he aquí la paradoja de la existencia: no nos «encontramos», a nosotros mismos, sino nos hemos “perdido”. Para «encontrarnos» es necesario habernos “perdido”. Porque la realidad en la que vivimos requiere del “contraste” de la experiencia. Entonces, en esta «Consciencia» ya no hay rabia, ya no hay dolor, ya no hay culpa. Esta nueva comprensión nos devuelve, amorosamente, a nosotros mismos.

Cuando era joven, a los 26 años viví una depresión muy profunda. Sentí muchísima angustia, dolor y miedo al punto de no querer vivir más. Hasta ese momento, nunca me había dado cuenta que había sido profundamente feliz “toda mi vida”. No sabía que nunca había sentido miedo (terror). Y, por lo mismo, no había podido empatizar, realmente, con

la humanidad, porque no había vivido la angustia y el dolor del sin-Sentido. Sin embargo, ahora mi corazón, mi alma, poseían todo la “gama” del color emocional de los afectos: conocía lo más luminoso y lo más oscuro de mi misma, y de todos, por lo tanto. Curiosamente, aquella experiencia tan difícil de la depresión, del terror, el miedo y la angustia me entregó: empatía, comprensión, madurez, conocimiento y compasión, y el entendimiento para hacer el camino de “vuelta” a la felicidad, al alma en su dimensión luminosa. Ahora - por paradójico que suene - estaba “completa”, comprendía y abrazaba los grandes temas de la humanidad en lo más profundo, y deseaba, con todo el corazón, colaborar en su retorno a aquella armonía y unión de la cual todos provenimos. El TAO, la psicología y el arte - en su INTEGRACIÓN - me entregaron el “mapa” para realizar El Camino de «retorno» para toda la Humanidad.

Bitácora de viaje:

1. *Si tuvieras que escribir tu historia, de cómo te perdiste y de cómo te «encontraste», ¿cómo sería? ¿Haz el ejercicio!*
2. *¿Qué es lo más significativo de todo este recorrido hasta encontrarte?*
3. *¿Qué es lo más bello?*



La paradoja de la Vida

Pasos II de retorno

Pinto el azul prusia y entro en ese cobijo que me ha otorgado el proceso

Bitácora de viaje:

1. *Entonces, realizó a modo de “ritual”, nuevamente, la pintura con el azul prusia (en acrílico, óleo o acuarela) que expando sobre la tela o el papel.*
2. *Voy diluyendo la pintura hasta alcanzar el todo que me hace sentir completamente contenido; descubriendo que, probablemente, ahora el “tono” es otro.*
3. *Comprendo, desde este lugar “mágico” del color y la poesía, todo mi tránsito desde una dimensión mucho más profunda que cuando pinté el azul prusia por primera vez.*
4. *Lo medito en esto sin racionalizar, porque lo vivencio tan sólo desde el “sentir”. Y sello este color en mi corazón que me acompañará siempre en los momentos difíciles o dolorosos.*
5. *Transcribo todo este proceso experiencial, paso a paso en mi bitácora, y anoto: el proceso, la vivencia y los descubrimientos.*

Ahora, le doy un lugar importante en mi hogar a esta Obra que siempre me recordará todo mi tránsito hasta ¡alcanzarme! hasta «encontrarme». Es la síntesis global en una sola imagen.



El azul en mí

Pasos I de retorno

Pinto el amarillo y encuentro mi propia Luz

Bitácora de viaje:

1. *Ahora, pinto con el amarillo “girasol” (un papel o tela).*
 2. *Tomo contacto con la experiencia del color y reconozco en mi “hilo invisible”, el fulgor de mi niñez, el entusiasmo de mi juventud y mi claridad de mi madurez.*
 3. *Tomo consciencia, entonces, de lo más profundo que siempre busqué a través de toda mi vida: mi LUZ, que fui a buscar al conocimiento, a la religión, en relaciones, en prácticas diversas, y que ahora está aquí - simple, esencial - frente a mis ojos.*
 4. *Narro toda esta experiencia desde lo más profundo de mi corazón.*
 5. *Ahora esta pintura la ubico en la cabecera de mi cama.*
 6. *Contemplo cada día mi esencia.*
 7. *Atesoro en palabras y mi alma esta vivencia completa.*
-

Nos hemos “encontrado”.

El amarillo siempre estuvo ahí, bajo todos esos velos de mi Ser & “no-Ser”. Armonía.

Hemos alcanzado el «Centro».



El amarillo Girasol

4. De nuevo en el “centro”, ¿qué haremos ahora?

Lo que haremos ahora, como primer paso, es “decantar” en lo profundo de nuestro corazón todo el proceso y resolver los siguientes puntos que veremos a continuación.



Decantar

- a) La vida te vuelve a preguntar: ¿Realizarás el anhelo de tu Alma?

Seramente, habiendo realizado todo el viaje, con esta claridad de quién soy, qué me realiza, qué me hace feliz y lo que he venido a realizar; con esta paz, sabiendo cuál es el anhelo o sueño de mi alma, volvemos a “elegir” más conscientes que nunca si realizamos o no su anhelo.

- *o ¿habrán nuevas excusas, miedos y pretextos?*



Volver a elegir

b) ¿Cómo reunir el coraje para iniciar y no claudicar?

Entonces, si deseamos realizar el Camino del Alma: ¿cómo reunir el coraje y no claudicar? Pues aquí viene toda la ayuda de la «Psicología Taoísta», porque se trata de una psicoterapia centrada en nuestro camino de retorno a nosotros mismos, con herramientas y la experiencia de alguien que lo ha vivido.

Permitir el «Despliegue de nuestra Alma» es a lo que estamos llamados todos los seres humanos, pero para eso hay que retornar a nosotros mismos, porque sino lo que en otros “parece” despliegue del alma, es en realidad el Proyecto del ego/mente.

Has realizado el Camino de retorno, pero sin darte cuenta, si no “perseveras” en los cambios que viviste, rápidamente te puedes encontrar, de nuevo, caminando hacia afuera de la espiral. Mientras se “sella” el cambio en ti, es importante una ayuda: pueden ser los mismos libros de la «Psicología Taoísta» o trabajar con una psicoterapeuta que haya vivido el camino de retorno y habite desde su «Dimensión Receptiva».



Coraje

c) ¿Cuál es el acompañamiento específico que te brinda la «Psicología Taoísta»?

El acompañamiento específico se refiere, a los dos aspectos claves en este proceso: primero, que la psicoterapeuta taoísta ha realizado el viaje; y, segundo, acompañar desde el «espacio receptivo» para el despliegue, reflejo y acogida de la dimensión esencial del “pazsintiente” (paciente) se manifieste con total claridad y apertura.



Realización del Viaje

5. Palabras finales

Este libro es una Guía para el retorno a nosotros mismos, cuando sentimos que nos hemos “perdido” o cuándo sentimos que nuestra vida deja de tener «Sentido». Sin embargo, desde un aspecto espiritual - transpersonal - aunque nos hayamos creado un proyecto de vida en ‘apariencia’ contundente, la gran mayoría de las personas están lejos del “centro” de la espiral de la Vida desde donde habitamos nuestra esencia.

La Armonía y el amor es lo que nos “sana”. La Armonía es “El Camino”, porque es lo permanente y eterno en nosotros. Por eso, es tan importante sostener relaciones, prácticas y hábitos que nos lleven de ‘vuelta’ a la armonía. Vínculos psicoterapéuticos que nos lleven de vuelta a la armonía. Este libro presenta el viaje para alcanzarla. Este libro presenta un trabajo para que podamos “reconectar” con nosotros mismos. Se trata, por lo tanto, de un ejercicio de “observación” sobre nosotros mismos, sin juicios, develando nuestra propia «Verdad». A ésto se refiere el TAO con la “no-Acción” (Wu wei): no hay nada que hacer, incluso “nada que cambiar”: sólo observar - ser «Testigos» - y en este “reconocimiento” las cosas “caen” y se develan para ser transformadas por sí mismas. Como me dijo una vez mi maestro Marco Riesen y que lo experimenté pintando: *“No tienes que cambiar nada, por-*

porque el Cambio es lo natural. Tan sólo tienes que aceptar las cosas y en esa sola ‘aceptación’ la situación se transforma”. Por lo tanto, nuestra única tarea es llevar la luz de la «Consciencia» a esos aspectos que tememos, que nos duelen y rechazamos (en nosotros mismos y de los demás). Lo único que tenemos que hacer es llevar la luz de nuestra «Consciencia» a aquellos aspectos que no queremos “ver”. Y, cuando somos capaces de “mirarlos” y aceptarlos; los integramos y «crecemos» porque esta experiencia nos transforma. Entonces, en esta aceptación, en esta paz con nosotros mismos, volvemos a nuestra Armonía y al “centro” de la espiral. Este es el resumen, la síntesis, de toda la espiral de retorno. Entonces, ¿cómo sabemos si estamos realizando o no nuestro «Destino»? Estamos realizando nuestro «Destino» si hay paz, si hay armonía en nuestra vida.

Sabemos, por lo ya desarrollado en mis libros anteriores sobre «Psicología Taoísta», que uno de los ingredientes absolutamente necesarios es un acompañamiento responsable por parte de un psicoterapeuta que permita sostener un espacio receptivo y de armonía para el desarrollo del trabajo terapéutico y la construcción del «vínculo» sanador. Pero éste es sólo el “marco”. En el fondo, todos, lejos del centro de la espiral, somos como un recipiente de greda más o menos pintado, más o menos adornado con distintos colores y formas. Lo que hace la «Psicoterapia Taoísta» es acompañarte

en el reconocimiento de aquella ‘vasija’, más o menos honda dependiendo de tu profundidad y amor; un recipiente que alberga todo el «espacio» para tu despliegue. Esta vasija es el ‘hogar’ del alma. Sin embargo, en todos está “rota”. En todos está “quebrada”. Por lo tanto, el trabajo en «Psicoterapia Taoísta», además, de proveer un espacio receptivo y armonioso para su exploración, es entregarte las herramientas para ‘reparar’ tu vasija. Como en el arte japonés del “Kintsugi” (que restaura con oro las fracturas de la piezas de porcelana), el oro es el “amor” que une estas piezas y permite acoger la más profunda «Consciencia» sobre nuestra “Verdad interior”, que la psicoterapeuta Taoísta va reflejando a sus ‘pazsintientes’ (pacientes) de forma dulce y amorosa, a través del reconocimiento del «hilo del alma» de cada cual (nuestras “Identidades Eternas”). Así, paso a paso, se va restableciendo nuestra ‘vasija’, en el ‘redescubrir’ todas sus piezas, para recrear el gran “no-Ser” o «Vacío» que alberga el alma.

La «Consciencia» nos muestra nuestra «Verdad interior», que es la “esencia verdadera” a la cual se refiere el TAO, y que nos devuelve a nuestro centro o «Origen». Es un trabajo lento y pausado, porque el material y el oficio lo requieren, y porque cada ‘pazsintiente’ tiene piezas olvidadas que es necesario recuperar e integrar antes de ser adheridas con oro.

Como Psicoterapeuta Taoísta creo firmemente en que todas las personas pueden - si tienen la paciencia y confianza en el proceso - ‘reestablecer’ su vasija, que será distinta a la original, porque en ella, hoy, reconocemos el tránsito de la vida en sus grietas de oro y, por lo mismo, es más firme, grande y profunda. Bella.

- *En este marco, entonces, ¿Qué es sanar? ¿Qué es crecer?*

Sanar, primero, es reconocer que todos estamos “rotos”, “quebrados”. Segundo, ir restaurando nuestra vasija. Con oro ir uniendo las piezas que, de esta forma, se exaltan al reconocer que alguna vez estuvieron quebradas pero, ahora, poseen una ‘nueva existencia’ y se aprende de esas marcas o cicatrices que otorgan la belleza cuando es profunda y trascendente.

Crecer, en cambio, es el proceso por el cual, en ese ir recogiendo las piezas y uniéndolas, voy aceptando “mi nueva forma” ya que, también, voy incorporando piezas de otros lugares para dar paso a una dimensión distinta en mí. Y, así, muy concretamente voy creciendo, porque se va expandiendo el «espacio vacío» que contengo: mi Ser & “no-Ser”. A la vez, en la medida en que reúno y pego más piezas, también, se va ‘asentando’ mi Armonía. Este nuevo espacio es “potencialidad pura”, mi ser infinito. Proceso, además, que puede

proseguir toda la vida y estar, siempre, transformándose y evolucionando. A modo de una gran “vasija-mosaico” sigo y sigo creciendo. Entonces, nunca nadie puede determinar mi desarrollo ni mis límites. Ahora sé que su materia es la «tierra» y su espacio un contenedor, un espacio «Vacío» quién, a la vez, dirige el proceso. Mas no olvidar: el oro es el amor. El “espacio receptivo” permite el despliegue de piezas para ser encontradas; la “consciencia” las encuentra; pero, las une el oro, el “amor”.

Puede, incluso, que estemos en la plenitud de la vida, realizándonos - prácticamente - en casi todas nuestras dimensiones, y conociendo nuestra esencia más profundamente que nunca, pero algo nos ocurre: emerge, nuevamente, una ‘herida’ que teníamos pendiente por sanar (y que quisimos meter bajo la alfombra), pero esta vez es demasiado el dolor y hay que enfrentarla, no la podemos “invisibilizar” más. Entonces, hay un evento que la “despierta” y nos vuelve la angustia, angustia que no sentíamos hace meses o años, y en este dolor nebuloso de la angustia, casi sin darnos cuenta somos lanzados fuera de la espiral. Y nos sentimos “perdidos”, nuevamente, sin saber cómo volver... aún - la paradoja - en una de las etapas más fructíferas, vibrantes y plenas de nuestra vida.

- *¿A qué voy?*

Pues, a que el proceso de “perdernos” y «encontrarnos» ocurrirá siempre, en mayor o menor frecuencia, con mayor o menor intensidad. La gracia es saber volver a nuestro “centro”, al centro de la espiral. Por eso, si conocemos El Camino de retorno, que es: “decirnos las VERDADES” sobre nuestra «herida» e ir en pos de “sanarla” y hacernos “responsables” con humildad del proceso (como pedir ayuda), la espiral ‘mágicamente’ nos lleva de vuelta al Centro, sin ningún esfuerzo, y se hace más grande y nosotros, así, también hemos crecido. Pero habrá que llegar hasta el final en el proceso de sanar esa herida, porque si no el ciclo se repetirá.

Si nos comprometemos y tomamos cartas en el asunto para sanar la herida, con todos los cambios necesarios que ello implica, por difíciles que ‘parezcan’, así retornará la paz y la tranquilidad, y descubriremos un “obsequio”: algo de nuestra esencia, también, se libera para nosotros; una dimensión, un recuerdo que dejamos caer en el camino de retorno de la espiral: «recuperamos un viejo sueño» y nuestra vasija ha crecido. Me refiero que, cuando por una herida somos lanzados fuera de la espiral, al «volver» miramos con ‘nuevos ojos’ el trayecto de retorno y siempre hay “regalos” para nosotros. Un ejemplo de ello, puede ser recordar a alguien y que, ahora, cobra sentido retomar su vínculo; o, más simple, comprender un ‘mensaje’ - que un libro o alguien nos entregó en el pasado - y que con la madurez del camino cobra una

Pues, a que el proceso de “perdernos” y «encontrarnos» ocurrirá siempre, en mayor o menor frecuencia, con mayor o menor intensidad. La gracia es saber volver a nuestro “centro”, al centro de la espiral. Por eso, si conocemos El Camino de retorno, que es: “decirnos las VERDADES” sobre nuestra «herida» e ir en pos de “sanarla” y hacernos “responsables” con humildad del proceso (como pedir ayuda), la espiral ‘mágicamente’ nos lleva de vuelta al Centro, sin ningún esfuerzo, y se hace más grande y nosotros, así, también hemos crecido. Pero habrá que llegar hasta el final en el proceso de sanar esa herida, porque si no el ciclo se repetirá.

Si nos comprometemos y tomamos cartas en el asunto para sanar la herida, con todos los cambios necesarios que ello implica, por difíciles que ‘parezcan’, así retornará la paz y la tranquilidad, y descubriremos un “obsequio”: algo de nuestra esencia, también, se libera para nosotros; una dimensión, un recuerdo que dejamos caer en el camino de retorno de la espiral: «recuperamos un viejo sueño» y nuestra vasija ha crecido. Me refiero que, cuando por una herida somos lanzados fuera de la espiral, al «volver» miramos con ‘nuevos ojos’ el trayecto de retorno y siempre hay “regalos” para nosotros. Un ejemplo de ello, puede ser recordar a alguien y que, ahora, cobra sentido retomar su vínculo; o, más simple, comprender un ‘mensaje’ - que un libro o alguien nos entregó en el pasado - y que con la madurez del camino cobra una

relevancia significativa: algo se “abre” para nosotros. Esta alegría de estar sanando nuestra herida, más el “regalo”, nos llena de satisfacción y nos otorga una realización nueva y más profunda. Hemos retornado. Entonces, realizar un cambio ya no nos apremia; estamos “entregados” al proceso, comprometidos desde el corazón: lo sabemos necesario para **nuestra Plenitud y Crecimiento “continuo” - el DES-PLIEGUE de NUESTRA ALMA** - que, finalmente, **es lo que nos hace más felices y nos REALIZA**. Comprendemos, también, por la sabiduría que hemos ido cultivando, que tomará un tiempo su ‘cuajar’, su ‘asentamiento’, porque es una transformación a nuestro ritmo y no al del mundo. Y, por lo mismo, ya no nos asusta ‘tanto’ cuando la angustia o la desazón nos expulsa fuera de la espiral. Sabemos que cuándo eso ocurre, nos tenemos que quedar “quietos” para que las aguas del corazón decanten y podamos ‘ver’ en el fondo claro del alma nuestra «Verdad», aquella que evitábamos enfrentar, pero que ahora se hace necesario acoger, ‘aceptar’ e “integrar”. Todo. al final, es un asunto de INTE-GRACIÓN. Luego, nos comprometemos con la sanación hasta alcanzar la paz, nuestra armonía.

Es el alma quien ilumina el “hilo invisible” de nuestra existencia.



El alma que ilumina

Herramientas para Retornar
Isa Motta Arata

© del texto e imágenes: Isa Motta Arata
© de la publicación: Galería Editorial Obra Abierta
Diseño de portada y diagramación interior: C53



Editado bajo Licencia Creative Commons

ISBN 978-956-418-305-3
Galería Editorial Obra Abierta
Santiago de Chile
2024

Herramientas para Retornar

de Isa Motta Arata

fue publicado por

Galería Editorial Obra Abierta

durante el invierno de 2024



Comprensión de El Camino

COLECCIONES

Bitácora de viaje

- I. La caravana
- II. Inicio del viaje
- III. Pazsintientes Infinitos
- IV. Agua Dulce
- V. Océano dorado
- VI. Templanza
- VII. An_dar
- VIII. Camino de tierra
- IX. El Sentido silencioso
- X. El viaje de la Vida (Vie)
- XI. La montaña invertida
- XII. Lluvia. Círculos en el agua
- XIII. ¡Manos a la obra!
- XIV. Retorno de Venus
- XV. El Encuentro
- XVI. Cuando el Abismo baila
- XVII. Nubes de mar
- XVIII. Refugio atrás
- XIX. La transformación del mundo
- XX. Existir desde la Plenitud
- XXI. Realizar el Silencio
- XXII. A_Mar
- XXIII. The Secret Garden
- XXIV. Alquimista espiritual
- XXV. A mar abierto
- XXVI. Hogar
- XXVII. La Danza Insondable
- XXVIII. Perpetuo Amanecer
- XXIX. Un mundo cubierto de polen

Ψ Alquimia

Psicología, Arte & Tao
Psicología Taoísta
Herramientas para Transitar
Herramientas para Trascender
Diseño del Despliegue del Alma
Herramientas para Retornar
El oficio de amar

Poesía & Ensayo

Cuando el pozo es el mar
en Tí, el paisaje, Todo
Tamiz | el proceso de Integración
Lo Receptivo es la PRESENCIA
The Long and winding road
Religare. La Religión en mí
La Entrega · Realización
Libertad significa dejar ir

Obra poética visual

Lo nuestro (1970 - 2023)
Catálogo de Obra
SIGNOS (2001 -)
Obra_comentada
Historia del Color

Identidad Infinita

Identidad Infinita
A la Memoria Agradecida

« Este libro, “**Herramientas para Retornar**”, es otro estudio de la «Psicología Taoísta», que muestra el viaje de la Humanidad a través de la «Consciencia»; en su tránsito hacia ‘afuera’ - en el mundo y la “espiral de la Vida” - y en su retorno hacia ‘adentro’ en el reencuentro consigo misma. Es un material que, paso a paso, va develando los motivos que nos hicieron alejarnos y el “Sentido” que tiene, ahora, regresar. Para eso, este libro está diseñado como una «Bitácora de viaje» y, así, poder ser abordado en los ritmos de cada uno, desde nuestra dimensión creativa y reflexiva. »

ISA MOTTA ARATA



GALERIA OBRA ABIERTA